

التجربة الفكرية لروح أمه

كيرلس بهجت



عنوان الكتاب : التجربة الفكرية لروح أمُه

المؤلف : كيرلس بهجت

المراجعة اللغوية : مصطفى عرام

الإخراج الداخلى : رشا عبدالله

رسوم الداخلية : فيليب ناجى

تصميم الغلاف : إسلام جاويش

رقم الإيداع : ٢٠٥٤ / ٢٠١٥

ردمك : 4 10 9546 977 978

الطبعة الأولى: يناير 2016

المدير العام : هاله البشبيشى
مدير النشر: أحمد القرملاوي
مدير المبيعات : شريف الليثى



دار تويا للنشر والتوزيع



dartoya2015@gmail.com

Dar.toya دار تويا للنشر و التوزيع

@Dar_Toya

Dar.toya

(+2) 01140899887 - (+2) 01000706014

٢٦٣ ش عبدالوهاب عبد اللطيف -كوبرى القبة -
القاهرة - مصر



التجربة الفكرية لروح أُمه

كيرلس بهجت

دار تويا للنشر والتوزيع





"من نحن إذا لم نترك أثراً في الآخرين؟! إنه صُلب وجودنا !! فنحن لسنا الكلام الذي نقوله عن أنفسنا، ولا الذي نريد أن نكونه في المستقبل, بل نحن مجموع الأثر الذي نتركه في نفوس الآخرين، والتغيير الذي نصنعه في حياتهم، وحياتنا.."

العالِم المفكر نيل تايسون

Neil deGrasse Tyson





ليه كتبت الكتاب ؟ ؟

باستثناء إنى عاوز أشتهر واتعرف على بنات، بس الصراحة فى سبب تانى..

فى جملة مشهورة أوى فى الطب النفسى بتقول:

A good therapist teaches you to use the tools you already have to help yourself

بمعنى؛ إن المعالج الكويس هو اللى يعلمك ازاى تستخدم الأدوات اللى جواك عشان تساعد نفسك..

بصوا يا اخوانا.. الكتاب ده مش هدفه أبدًا الوعظ أو التنظير، أو حتى مجرد معلومات أو حكايات تاريخية عشان الناس تعرفها.. إنما هدفه فى الأساس هو إن الناس تؤمن ان حل أى مشكلة فى حياتها بدايته جواها، بدايتها بسؤال!، سؤال هى نفسها تقدر توصل لإجابته، بس محتاجة الأدوات المناسبة، وأهم أداة على الإطلاق هى العلم!، العلم اللى اتشوه وسط الخرافات والجهل والكبت، فلو أى حد متخيل انه ممكن يطور من نفسه أو يتقدم فى أى مجال فى حياته

من غير علم أو معرفة يبقى إنسان واهم غير واقعى.. فالعلم هو اللى بيمكِّن الشخص من فهم أعماق ذاته وإدراك خبايا شخصيته.. هو اللى بيخليه قادر يسيطر على أفكاره ونزواته.. فالعلم قوة !

ففعلًا الكتاب ده - بكل صدق -هو تجربة المؤلف الفكرية!.. فأغلب المقالات اللى فى الكتاب كانت فى الأصل أسئلة فى دماغ المؤلف..أسئلة لما اتلاقى لها إجابة علمية منطقية غيرت نظرة صاحبها للحياة, فرقت معاه على مستوى تعامله مع البشر وتعامله مع نفسه, فهم وأدرك.. حس وعرف.. شاف الحياة بمنظور جديد, فنجاح الكتاب مش انك تقراه أو حتى تدرك كل المقالات اللى فيه, إنما نجاح الكتاب هو إنك تخوض مع نفسك تجربتك الفكرية.. تقرا وتستفهم, تدوَّر على أصل مشاعرك وأحاسيسك, تخلى المنهج العلمى المنطقى هو المنهج الأساسى لتعاملك مع نفسك واللى حواليك!.. فعلى رأى دكتور كان بيدرس لنا فى الجامعة كان بيقول: (العالم اتقدم لما قال: «ليه؟»مش لما قال «إيه!»), فالهدف فعلًا.. هو إنك تسأل وتثق إنك بالعلم حتلاقى إجابة..

فعيشوا عشان تسألوا.. عيشوا بالعلم..



إهداء

للشـخص اللـى كنـت بتكلـم معـاه فـى موضـوع مـا .. بـس لمـا لاقانـى تعبـان ومـش مركّـز فـى الحـوار, سـألنى: «مالـك يـا ابنـى؟!» قلـت لـه: «مفيـش.. بقالـى فتـرة كـده مخنـوق ومُكتئـب , مـن الآخـر مـش متظبـط نفسـياً».. راح رد علـيَّ بـكل هـدوء وثقـة والابتسـامة فاشـخة بـؤه:

«ليـه يـا حنيّـن مخنـوق ومكتئـب؟! بيتـك ولـع ولا معاكـش فلـوس تـاكل وتشـرب؟!!! مـا انـت زى الفل أهـو ومفِكُـش حاجة.. فانشـف شـويه كـده يـا **روح أمــك** و كلـه حيبقـي تمـام .. "





الـBystander Effect
(اعمل نفسك من بنها)

سنة **1964**؛ الجيران شافوا واحدة اسمها **Kitty Genovese**، خارجة بتصرخ من بيتها وفي مجرم بيجري وراها عاوز يقتلها، المهم القاتل مسكها وقتلها وهرب وكل البشر واقفين ولا حد منهم حتى رفع شماعة عشان يدافع عن الغلبانة!

القصة ديه كانت مشهورة أوي ساعتها وكانت محط اهتمام كبير أوي لدكاترة الطب النفسي وعلماء النفس، إن إزاي محدش فكر يساعد الست، أو حتى اللي فكر يتصل بـ**911** اتصل متأخر!!

ومن هنا ظهر مصطلح.. **(Bystander Effect)**.

وده ببساطة ظاهرة نفسية اجتماعية بتشرح ليه لما مجموعة كبيرة من البشر يشوفوا مشكلة أو مصيبة مش بيتحركوا عشان ياخدوا موقف؟!

فـي مصـر مثـلا ؟! واحــدة متحـرش بيضايقهـا ؟؟ الشـارع كلـه شـايف وعـارف، بـس كلـه عامـل مـن بنهـا !

شـوية عيـال صايعيـن ملموميـن علـى راجـل غلبـان وبيضربـوه، كلـه عامـل أجنبـي..

وأمثلة كتير أوي... كلنا عارفينها وبنعيشها ..

علمـاء النفـس بيفسـروا الموضـوع ده؛ إن لمـا عـدد الناس اللـي بيكـون شـايف المشـكلة بيكتـر، بيحصـل حاجتيـن مهميـن اسـمهم: **pluralistic ignorance** (التجاهـل الجماعـي) و**the diffusion of responsibility** (توزيـع المسـئولية).

ببسـاطه لمـا العـدد بيكبـر؛ كل واحـد مـن اللـي واقـف بيسـأل نفسـه "هـو الباقـي متحركـش ليـه؟!" أو "اشـمعنا أنـا اللـي آخـد موقـف؟؟" ويحصـل زي توزيـع للمسـئولية علـى عـدد كبيـر مـن الأفـراد فمحـدش يتحـرك! ونقطـة تانيـة؛ هـي إن الإنسـان فـي فطرتـه عـاوز يريـح نفسـه، فبيتولـد عنـد الواقفيـن كلهـم إن خـلاص الموضـوع حيعـدي علـى خيـر! أو خـلاص مـش لازم اتدخـل!! مـع إنـه لـو فكـر ثوانـي إن هـو اللـي فـي موقـف؛ حيـدرك مليـون فـي الميهـة إنـه مـش حيعـدي بالبسـاطة اللـي هـو متخيلهـا !!

فرجـاء.. لمـا تكـون فـي موقـف زي المواقـف ديـه، خلّـي بالـك مـن الـ(Bystander Effect)، مـش بقولـك خُـش بغشـامة أو بصـدر مفتـوح فتـروح عـاكك الموضـوع أكتـر، بـس بـلاش الصنـم اللـي بينـزل علـى كل واحـد فينـا سـاعة مـا بيكـون



فـي مقدورنـا إن ننقـذ الموقـف أو نسـاعد حـد.. فحقيقـي الجملـة اللـي بتقـول:

"العالـم يعانـي كثيـرًا ليـس بسـبب ظلـم الأشـرار، لكـن بسـبب صمـت الأخيـار".



الشماعة

الأم بتعمل الغدا على البوتاجاز، الواد ابنها برا في الصالون بيتفرج على التليفزيون بصوت عالي، الأم زعقت عشان الواد يوطي الصوت، الواد بيقولها حاضر وبيدور على ريموت التليفزيون، لسه متوترة من الصوت العالي، وهمها كله إن الصوت يوطا، فجأة الحاجة على النار بتتحرق وتشم ريحتها.. بتجري عليها وهي بتشتم في الواد ابنها وبتتوعده إنها حتضربه عشان هو السبب!هو السبب إنها سرحت ونسيت الأكل لغاية ما أتحرق! ابنها هو الشماعة..!

في ثقافتنا الشعبية، لما حد بيعمل حاجة غلط ويحب يلزقها في أي حد، بيتقال إنه بيدور على شماعة يرمي عليها لوم عمايله.. بس هو ليه الإنسان محتاج شماعة؟!!في مقالة بعنوان **Five Reasons We Play the Blame Game** للكاتبة **Susan K. Whitbourne** على موقع **psychologytoday.com**، بتوضح ليه الإنسان محتاج شماعة:



لما بتحصل أي مشكلة والإنسان يحس إن هو طرف فيها، بيبتدي يستخدم نظرية (إن أحسن وسيلة للدفاع هي الهجوم).. فمثلا في مثل "حرق الأكل" بتاع الأم والابن، الأم حسّت إنها في وضعية المخطئ واللي مطلوب منه الدفاع عن نفسه، فليه يدافع بس؟؟ لما ممكن يهاجم ويرمي الغلط ده على حد تاني.. أو بمعنى أصح شماعة تاني!

عقلنا جميل برضه، حتى لو بيكدب أو يضحك على نفسه، بيحب يضحك ويكدب بكلام منطقي! يعني في مثل الأم، عقلها عاوز يلاقي أي مبرر غير إنها هي المسئولة عن حرق الأكل، فبيدور على أي حاجة، ويفضل يقنع نفسه بيها ويصدقها! يعني ممكن لو كانت الأم ما لقيتش ابنها عشان يكون شماعة ترمي عليها غلطتها، كانت ممكن تجيب شباك المطبخ، صوت جرس الباب، العمال اللي بيحفروا في الشارع! المهم حد تاني يشيل الليلة.

ساعات بنلوم الناس، عشان هما نفسهم بيساعدونا على كده! الإنسان بطبعه بيحب يلوم الآخرين على اللي هو بيعمله، تخيل بقى لو لقى حد مش بيعترض أو مش فارق معاه يكون شماعة للشخص ده! ساعتها ما حيصدق وحيبقى أي كبيرة وصغيرة يرميها على الشماعة الطيبة ديه!

فلو كنت إنتا عايش مع حد بيحب الشماعات وبيرمي كل حاجة على اللي حواليه، أديك فهمت شوية من الدوافع اللي بتخلي الناس تلوم بعضها على حاجات هما اللي عملينها.. أما لو كنت من الأشخاص اللي بتجد متعتها

وراحتها في إنها تلوم الناس التانية على حاجات هما ملهومش ذنب فيها.. فحاول تصارح نفسك بالحقيقة ديه وتعترف بغلطتك قدام نفسك قبل اللي حواليك.. أصل مش عيب لما الإنسان يغلط، محدش قال إن البشر مش بيغلطوا.. العيب إنهم يكونوا أجبن من تحمل مسئولية خطأهم.. ويكون كل همهم تحويل الناس اللي حواليهم لشماعات.



النقص

(ألفريد إدلر) أول من صاغ مصطلح مركب النقص أو الـ**inferiority complex**، واللي من خلاله اتكلم عن إن النقص هو كلمة السر ورا أغلب أفعالنا وتصرفاتنا، فالنقص دافع أساسي وراء السلوك البشري، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة... فنسبة كبيرة من أفعالنا ما هي إلا رد فعل لسد هذا النقص..

راجل بيضرب مراته وعياله، يحكي على القهاوي بطولاته المختلفة في فنون العنف، يستمتع بتشبيه نفسه بالوحش، الجبار، المفتري! كل ده عشان حاسس بالنقص!

مراهق بيشتم ويضرب ويبلطج زي بتوع السيما، يتحرش ويعاكس في البنات، يشرب سجاير وهو عمره **10** سنين، أصل عاوز يتقال عليه كبير! كل ده عشان حاسس بالنقص!

بنـت بتغيّـر فـي شـكلها ومنظرهـا، تعمـل فـي نفسـها البـدع عشـان تعجـب أصحابهـا وتكـون ملفتـة للنـاس اللـي حواليهـا !كل ده عشـان حاسـة بالنقـص!

سـت بتكـدب علـى صاحباتهـا، تختلـق قصـص خياليـة عـن حياتهـا ومغامراتهـا، بتدعـي حاجـات وهميـة لمجـرد جـذب الانتبـاه فـي أي قعـده! برضـه كل ده عشـان حاسـة بالنقـص!

ونمـاذج كتيـر أوي حوالينـا، لـو ركـزت حتلاقـي سـلوكهم قايـم علـى النقـص!! حتـى إحنـا نفسـنا بنعيـب علـى النـاس ونتهمهـم بالنقـص وإحنـا عايشـين فـي المسـتنقع نفسـه!.. بـس إيـه اللـي بيخلـي شـعور النقـص مسـيطر علـى نـاس أكتـر مـن نـاس؟؟

الموضـوع يبـدأ مـع أول مـرة يحـس فيهـا الشـخص إنـه أقـل مـن اللـي حواليـه أو أضعـف منهـم، سـواء لأسـباب ماليـة، جسـدية أو حتـى معنويـة، يعنـي مثـلًا طفـل جسـمه صغيـر مقارنـة بأصحابـه فـي الفصـل أو بنـت ظروفهـا الاقتصاديـة ضعيفـة بيـن باقـي زميلاتهـا فـي الجامعـة.. المهـم شـعور النقـص ده بيتضخـم جـوا الشـخص ويبقـى عامـل زي نقطـة سـودا فـي لاوعيـه وإدراكـه.. نقطـة عايشـة معـاه فـي كل خطـوة بيعملهـا وفـي كل كلمـة بيقولهـا .. نقطـة بيحـاول يخبيهـا بـأي شـكل وطريقـة، وعشـان كـده بيلجـأ لتزييـف الواقـع واختـلاق القصـص الوهميـة.. ومـع كل مـرة بيكـدب أو يزيـف حقيقتـه، بيكـون مسـتني يشـوف النـاس حيقولـوا إيـه ويحكمـوا عليـه إزاي؟! هـل لسـه شـايفين النقطـة ولا لأ؟؟



فالحل هو إننا نرجع نثق تاني في نفسنا ونتعايش مع عيوبنا وشعورنا بالنقص! آه إحنا مش كاملين بس مش مستنيين نظرة غيرنا هي اللي تكملنا! آه فينا عيوب ومشاكل بس حنصلحها عشان إحنا عاوزين مش عشان نعجب جدًا! فالنقص الحقيقي هو إننا ميكونش عندنا الشجاعة عشان نبقى نفسنا، النقص الحقيقي هو إننا نبقى مسجونين في تعليقات الناس وآراءهم.. النقص الحقيقي هو إننا نقلل ونحقر من نظرتنا لنفسنا ونعلّي ونفخم من نظرة الناس لينا! فالفيلسوف العبقري "أبو حامد الغزالي" كان عنده مقولة بخصوص الموضوع ده، وهي:

".. نقص الكون هو عين كماله، مثل اعوجاج القوس هو عين قوته، ولو استقام القوس لما رمى...".

فالتصالح مع النفس هو عين قوة الإنسان..

الـfalse-consensus effect
(الطماطم المقدسة)

"جوجو" مواطن في جمهورية "طماطمستان"، في جمهورية طماطمستان الشعب هنا بيقدس الطماطم وما ينفعش أبدًا يأكلها أو حتى يقطعها بسكينة!! جوجو جاله عقد عمل في دول الخليج؛ فقرر يسافر يعمل له قرشين.. وكانت الصدمة في أول مرة جوجو جاع فيها في الخليج وطلب وجبة وسلاطة، واكتشف إن السلاطة فيها طماطم متقطعة!! إزاي يعملوا كده في الطماطم!!؟ جوجو اتعصب واتنرفز.. جوجو بيعاني من الـ**false-consensus effect**.

الـ**false-consensus effect**، هو ببساطة لما نتخيل إن اللي حوالينا بيفكروا ويدركوا الأمور زي ما إحنا بنفكر وندرك.. سنة **1977**؛ عالم النفس **Lee Ross** جاب مجموعة من الطلاب الجامعيين، وطلب منهم يتمشوا في حرم الجامعة وهما بيغنوا أغنيه اسمها **Eat at Joe's**.. وبعد كده سأل كل واحد منهم، إذا كان يتوقع لو اطلب من حد



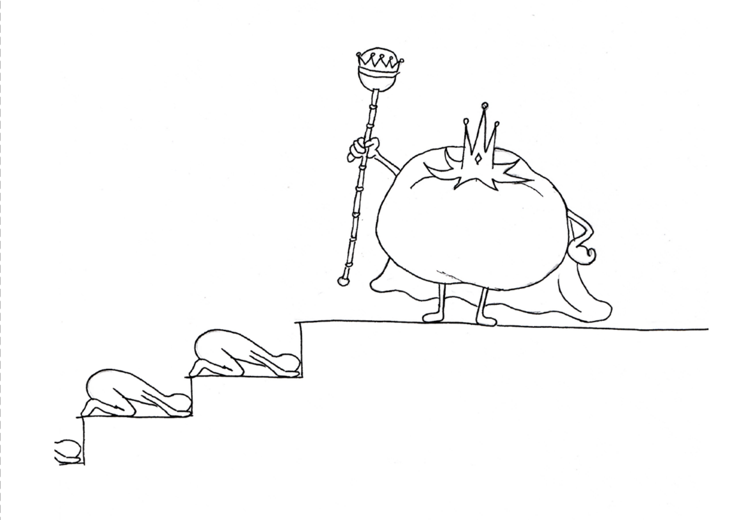
تانـي يعمـل كـده، هـل حيعمـل ولا لأ؟ المفاجـأة كانـت إن حوالـي **62%** مـن اللـي وافقـوا يعملـوا كـده، جاوبـوا إن "آه" أي حـد تانـي حيوافـق.. وحوالـي**67%** مـن اللـي رفضـوا يعملـوا كـده، جاوبـوا إن مفيـش حـد حيرضـى يعمـل كـده..

سـاعات عشـان مُخّنـا ميحسـش بتوتـر وقلـق، بيظـن إنـه هـو لوحـده اللـي عنـده المعتقـدات أو الأفـكار ديـه، وده ممكـن يخليـه يشـك ويرجـع تانـي يراجـع حسـباته.. فبيدينـا زي انطبـاع كاذب إن كل اللـي حوالينـا زينـا وإن هـو ده الطبيعـي.. وكل ده عشـان يتجنـب المجهـود المبـذول فـي أي عمليـة تفكيـر مرهقـة.. مـع إن ده مـش هـو الطبيعـي! مـش طبيعـي إن عشـان "جوجو"بيقـدس الطماطـم ومـش بياكلهـا؛ يبقـى كل النـاس لازم تعمـل زي جوجـو.. مـش طبيعـي إن عشـان حضرتـك مـش عاجبـك المرشـح الفلانـي يبقـى مينفعـش يعجـب حـد.. أو إن عشـان حضرِتـك مـش عاجِبـك لبـس صاحبتـك، يبقـى مـا ينفعـش يعجـب حـد.. كأننـا مـا ينفعـش نعيـش مـع وجهـة نظـر تانيـة أو رأي مختلـف.. أصـل ببسـاطة إحنـا الصـح المطلـق!

الـ**false-consensus effect**، مـش بيوقـف عنـد مجـرد اعتقاداتنـا أو أفكارنـا، لكـن بيوصـل لدرجـة ردود فعلنا وسـلوكنا.. "جوجـو" لمـا كان فـي المطعـم، محـل اسـتغرابه مكنـش مـن مجـرد إن إزاي النـاس ديـه بتعمـل كـده فـي الطماطـم، لا ده إزاي النـاس التانيـة مـش متضايقـة أو غضبانـة مـن اللـي شـايفه!!؟؟.. ديـه أكيـد نـاس مغفلـة.. نـاس جبانـة.. نـاس مدفـوع لهـا أو مـش مواطنيـن شـرفاء!!! كتيـر أوي بنقـع فـي

فخ الـ**false-consensus effect** ونحاسب الناس ونتهمهم بأسوأ الصفات لمجرد اختلافهم معانا في رد فعلهم على نفس الموقف.. من غير ما نسمع دوافعهم أو حتى ندي لنفسنا فرصة عشان نفكر في الاختلاف ده..

فأخيرًا وليس آخرًا.. قبل ما توصل لمرحلة إن إزاي فلان أو فلانة مش عباقرة أو علماء ذرة زيي.. بعد إذنك، افتكر إن في حاجة اسمها **false-consensus effect** ممكن تخليك مش شايف غير نفسك والصح بتاعك.. افتكر إن في نسبية في المعتقدات والأفكار.. افتكر إن مش كل الناس بتقدس الطماطم..





عقدة سندريلا

فـي **1981**، كتبـت عالمـة النفـس المشـهورة **Colette Dowling** كتـاب اسـمه **(Cinderella complex)**.. عقـدة سـندريلا ...

Colette Dowling فـي كتابهـا كانـت بتناقـش قضيـة الفـارس الأسـطوري، حسـب الكاتبـة نسـبة كبيـرة مـن بنـات العصـر ده عندهـم عقـدة سـندريلا، وهـي إنهـم رغـم مشـاكلهم وظروفهـم الصعبـة، بيكرسـوا كل طموحاتهـم وأمانيهـم فـي البحـث عـن الفـارس الجامـد جـدا اللـي حييجـي ينقذهـم مـن الهـم اللـي همـا عايشـين فيـه! فيفضلـوا يحلمـوا ويبنـوا فـي خيالهـم أوهـام عـن المنقـذ، البطـل، البرنـس.. ويعيشـوا علـى أمـل إنـه فـي يـوم مـن الأيـام لازم ييجـي... ولـو مجـاش تبقـى كارثـة!

Colette Dowling بترجـع سـبب تفشـي العقدة النفسـية ديـه فـي سـلوكيات نسـبة كبيـرة مـن البنـات، للتربيـة الغلـط! بغـض النظـر عـن إن شـق كبيـر فـي تأسـيس البنـت مـن وهـي

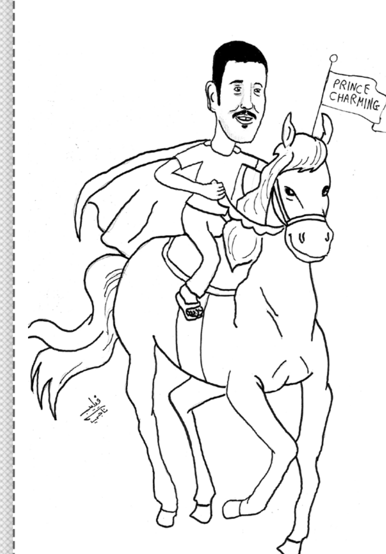
صغيرة، بيكون قائم على فكرة إنها دايما محتاجة اللي يساعدها أو يحميها، محتاجة للواصي أو المسئول.. برضه مجهود وطاقة كبيرة للبنت بيتم توجيهها مجتمعيا وإعلاميا ناحية الاهتمام بشكلها ومنظرها وحالتها الخارجية أكتر من اهتمامها بعقلها وفكرها ومستقبلها العلمي، وكل ده عشان تلفت نظر البرنس وتعرف تصطاده صح!! ويبقى كل مرة تقابل فيها البرنس ده عامل زي الامتحان بالنسبة لها، عاوزه تنجح فيه بأي شكل!! الحاجات ديه كلها بتتراكم فوق بعضها وتسبب الـ**Cinderella complex**، المشكلة بقى بتبتدي تظهر لما الخوف من عدم العثور على البرنس يبتدي يتسرسب لروح البنت!! أصوات خارجية متمثلة في الأسرة والأقارب والجيران وأصوات داخلية متمثلة في قلق البنت وتوترها عشان بسلامته اتأخر لغاية دلوقتي!! هنا تدرك المسكينة الخطر بعينه.. وتبتدي تتخيل إن حياتها وطموحتها وأحلامها خلاص.. كل ده انهار، إنها من غير البرنس ده مش حتعرف توصل للي هي عاوزاه! وتدخل في دايرة إن الكل ما الخوف يزيد، فقدانها للسيطرة على نفسها يزيد، لغاية ما تتحطم كل معالم ثقتها بنفسها وتبقى ضحية العقدة ديه.

Colette Dowling ما كانتش متضايقة من سندريللا عشان حبت البرنس أو أعجبت بيه أو حتى إنها قررت تعيش معاه بقية عمرها، إنما كانت متضايقة من سندريللا إنها كانت عاملة زي المشلولة فكريا وعقليا، مسلوبة الإرادة...



كانت ممكن تفكر في التطوير من نفسها، في الشغل على إمكانياتها أو تحسين ظروفها، كانت ممكن تفكر إزاي تجيب حقها من مرات أبوها اللي ظلمتها أو تعترض على قهر إخواتها غير الأشقاء ليها، إنما هي فضلت في انتظار الفارس أو حصان أبيض عشان يجيب لها حقها... والسؤال المطروح دلوقتي، طب لو ما كانش جيه؟! أو جيه ومشي تاني، أو جيه وطلع فارس رخم وممل؟! إيه العمل...؟؟

Colette Dowling برضه بتقول إن للأسف من توابع عقدة سندريللا؛ إن ساعات بنات كتير بتفضل التواجد في علاقة مؤلمة أو غير مريحة بالنسبة لها على إنها تفضل بلا رفيق أو شريك، بمعنى أصح إن التشوه اللي حصل في الشريحة الكبيرة من البنات ديه وصل بيهم إنه يخليهم يتقبلوا فكرة التواجد مع برنس رزل، على إنهم يعيشوا بلا برنس!! وعشان كده بتتمنى **Colette Dowling** من الأنثى في أي مكان أو زي زمان، تدرك قوتها وأهميتها الحقيقية، وساعتها حتعرف إنها أهم من ميت فارس ومليون برنس.



الـ**Just-world hypothesis**
(الحياة العادلة)

سـنة **1966**؛عالـم النفس **Melvin Lerner** عمـل تجربـة عشـان يقيـس مـدى اعتقـاد النـاس بفكـره "الـحياة العادلـة"، التجربـة كانـت بتتكـون مـن **72** سـت، كان المطلـوب منهـم يشـوفوا بنـت بتجـاوب أسـئلة معينـة، وعلـى كل سـؤال غلـط تجاوبـه كانـت البنـت ديـه بتتكهـرب!! **Melvin Lerner** كان بيسـجل ردود أفعـال السـتات ديـه.. والنتيجـة كانـت إن أغلـب السـتات فـي بدايـة التجربـة كانـوا متعاطفيـن مـع البنـت اللـي بتتكهـرب، بـس مـع الوقـت ابتـدوا يبـرروا اللـي بيحصـل فـي البنـت بحاجـات زي "هـي تسـتاهل عشـان بتجـاوب غلـط"، أو "الكهربـا ديـه لمصلحتهـا عشـان تتعلـم".. وتفاصيـل تانيـة كانـت فـي التجربـة، بـس الليطلـع بيـه العالـم**Melvin Lerner** هـو مصطلـح الـ**Just-world hypothesis**.. اللـي هـو ببسـاطة اعتقـاد البشـر إننـا عايشـين فـي حيـاة عادلـة،وإن



المصير اللي بيصيب أي إنسان هو مصير يستحقه.. سواء بشكل مباشر أو غير مباشر!!

.. بعد تجربة **Melvin Lerner** بكذا سنة، عالمة النفس **Linda Carli** عملت تجربة تانية عشان تشوف الـ **Just-world hypothesis** في حالات ضحايا الاغتصاب، التجربة كانت إنها تجيب مجموعة من الناس وتحكي لهم عن قصة علاقة عاطفية بين راجل وست، بس في النهاية بتاعة القصة، تقسم الناس ديه لمجموعتين، مجموعة تقولهم القصة انتهت إن الاتنين اتجوزوا، ومجموعة تقولهم إن الراجل في الآخر اغتصب الست! وتشوف ردود أفعالهم.. المفاجأة إن رد فعل المجموعة اللي سمعت إن النهاية جواز الاتنين؛ كان "إن ده أمر عادي جدًا، أي قصة حب نهايتها الجواز".. أما المجموعة اللي عرفت إن النهاية اغتصاب الراجل للست كان ردهم "إن ده أمر عادي جدا، بحيث إن أي ست تمشي مع راجل لازم تكون آخرتها الاغتصاب!"، بمعنى إن المجموعتين اتفقوا على إن اللي حصل ده أمر طبيعي، وإن الست نفسها في كل نهاية تستحق اللي حصلها!! بس السؤال هنا: ليه إحنا كبشر متبرجمين إننا لازم نشوف إن الدنيا عادلة؟!

لك إن تتخيل إننا متبرجمين على العكس، وهو إن كل واحد فينا عاش على فكرة إن الحياة ما فيهاش عدل، على فكرة إن ساعات كتير ناس ملهاش ذنب بتتأذي، وساعات ناس غلطانة وبتعيش عادي جدا بالغلط!لك إن

تتخيل كمية التوتر والقلق اللي ممكن نعيش فيه، كمية الخوف وعدم الأمان اللي حتتملكنا في كل خطوة وحركه بنعملها .. الإنسان بطبعه بيحب النظام وياحبذا لو كان نظام عادل!! فلو للحظة، تخيل الإنسان ده إنه عايش في نظام ما فيهوش عدل ممكن ينهار! عشان كده بنلاقي اللي بيفسر إن البنت ديه اتحرشوا بيها عشان لبسها مش عشان المتحرشين عالم مش محترمة، عشان لو ما فسرش التفسير كده، ممكن يتوقع إن بنته أو أخته في أي لحظة حد يتحرش بيهم!! بنلاقي اللي بيفسر إن الموظف الغلبان ده يستاهل يبقى في حالة ضعيفة ماديا عشان مطورش من نفسه أو مثلا ما ذاكرش كويس في الثانوية العامة ودخل كليه قمة!! عشان لو فسر غير كده، زي إن الموظف ده الحياة مثلا لطشت معاه، أو إنه اتظلم في نتايج الثانوية العامة!! حيعيش طول عمره في قلق وخوف ليصيبه نفس مصير الموظف ده!!

فالحقيقة، إننا بنسعى بكل الطرق عشان نوهم نفسنا إن الحياة اللي إحنا فيها قايمة على العدل.. بنوهم نفسنا إن الصح هو اللي بيحصل والغلط ملوش مكان، بنوهم نفسنا إننا في أمان، في نظام مفهوش تحيز أو تميز!! لدرجة إننا ساعات بنيجي على المظلوم عشان منشوهش الصورة العادلةاللي إحنا راسمنها لنفسنا عن الحياة.. بس للأسف، الحياة فعلا ليست عادلة..



سيكولوجية الجماهير

"…. فإنها أبعد ماتكون عن التفكير العقلاني المنطقي، وكما إن روح الفرد تخضع لتحريضات المنوم المغناطيسي الذي يجعل شخصًا ما يغطس في النوم! فإن روح الجماهير تخضع لتحريضات وإيعازات أحد المحركين أو القادة، الذي يعرف كيف يفرض إرادته عليها، وفي مثل هذه الحالة من الارتعاد والذعر؛ فإن كل شخص منخرط في الجمهور يبتدئ بتنفيذ الأعمال الاستثنائية التي ما كان مستعدًا إطلاقا لتنفيذها لو كان في حالته الفردية الواعية والمتعقلة… فالقائد أو الزعيم؛ إذ يستخدم الصور الموحية والشعارات البهيجة بدلا من الأفكار المنطقية والواقعية؛ فإنه يستملك روح الجماهير….". من كتاب "سيكولوجية الجماهير لجوستاف لوبون".

كتاب سيكولوجية الجماهير.. اتكتب في أواخر القرن الـ19، وكان بيتكلم عن أحوال فرنسا بعد الثورة الفرنسية، وإزاي سيكولوجية الجماهير الثورية أثرت في الحالة ديه…

من أهم الحاجات اللي ذكرها لوبون في كتابه، هي مراحل شحن الجماهير الثورية بالفكر الثوري:

1- المرحلة الأولى (الإغراق): لوبون مؤمن جدا إن الفرد لازم يتم إغراقه في الشعارات والأفكار الثورية، وهي ديه حتكون بداية دوبان الفرد وسط الجماهير الثورية وتشبعه بأفكارهم، عشان يتنقل للمرحلة التانية.

2- المرحلة التانية (العدوى): لوبون، شايف إن الروح الثورية في المرحلة ديه بتبقى زي العدوى، بتتنقل من فرد لفرد.. الموضوع أشبه بفيروس - مع فارق التشبيه - بس الثوري بيكون جواه فيروس الثورة،ويبتدي ينقله للي حواليه، واللي بطبعهم بيستمدوا منه الفيروس ده، عشان هما بدورهم ينقلوه.. وهكذا.

3- المرحلة التالتة (الاقتراح): واللي أنا بسميها التجويد، نظرالإن ناس كتير بتتعدي بالشحن الثوري ده، فأعراض العدوى ديه بتختلف من واحد للتاني.. وكل واحد يبتدي يطلع ثورته على أساس خلفيته الفكرية والثقافية، ويحصل تنوع سلوكي غير منظم من عدد كبير من الأشخاص يعبر عنما يسمى بالثورة.

لوبون في كتابه برضه؛ اتكلم عن خصائص الزعيم أو القائد اللي يقدر يقود الجموع الغفيرة، ديه ومن أهم صفات الزعيم ده، إنه يكون كاريزما، وده طبعا متمثل في الألفاظ الرنانة والحضور الأسطوري والشكل الساحر اللي



بيتقدم بيه للجماهير ديه، ويكون طبعا صاحب تاريخ قوي أو مركز عالي يسمح له إنه يكون منبر لناس كتير، آراؤه غير قابلة للجدال عشان مجرد مناقشة آراءه ممكن يدخل الشك في فكر مؤيديه، وده طبعا يهز صورة أي قائد!! واللي أغرب من كده؛ إن لوبون شدد على إن الزعيم لازم ما يعتمدش على العقلانية في التعامل مع الجماهير!! لوبون كان مقتنع إن الجماهير معندهاش لا الوقت ولا القابلية للتعامل معاها بأي شكل من أشكال المنطق أو العقل، إنما التعامل معاها لازم يكون يا من خلال العواطف والمشاعر.. أو من خلال الوهم!! واللي ممكن يتمثل في وهم ديني وخرافات مثيرة لغرائز الإنسان من قتل وجنس.. أو وهم سياسي وقومي واللعب على نقطة نفاق الشعب ومحاربة العدو الوهمي.

"... الظاهرة التي تدهشنا أكثر في الجمهور النفسي هي التالية: أيا تكن نوعية الأفراد الذين يشكلونه وأيا يكن نمط حياتهم متشابها أو مختلفا، وكذلك اهتماماتهم ومزاجهم أو ذكاءهم؛ فإن مجرد تحولهم إلى جمهور يزودهم بنوع من الروح الجماعية، وهذه الروح تجعلهم يحسون ويفكرون ويتحركون بطريقة مختلفة تمامًا عن الطريقة التي كان سيحس بها ويفكر ويتحرك كل فرد منهم لو كان معزولا، وبعض الأفكار والعواطف لا تنبثق أو لا تتحول إلى فعل إلا لدى الأفراد المنضوين في صفوف الجماهير" ... "إن الجمهور النفسي هو عبارة عن كائن مؤقت مؤلف من عناصر متنافرة، ولكنهم متراصو الصفوف للحظة من الزمن، إنهم يشبهون

بالضبط خلايا الجسد الحي التي تشكل عن طريق تجمعها وتوحدها كائنا جديدا يتحلى بخصائص جديدة مختلفة جدا عن الخصائص التي تملكها كل خلية..."من كتاب سيكولوجية الجماهير.

لوبون في كتابه جاوب على سؤال مهم جدا: وهو ليه سلوك الجماهير بيكون مخيف جدا ومرعب على عكس سلوك كل فرد فيهم في ذاته؟؟؟ إجابة لوبون ممكن تفسر لنا ليه حوادث الاغتصاب الجماعي بتحصل في المجتمعات المتدينة بطبعها، وتفسر لنا العنف غير المبرر اللي بيحصل في المباريات الرياضية اللي المفروض هدفها نبذ العنف!! لوبون بيقول إن الإنسان بيكون محمل بكمية قهر وظلم حبيسة جوا فكره ونفسه، مش بتنفع تظهر في حالته الفردية لأسباب كتير، زي إن العقاب حيكون منصب عليه لوحده، زي إنه مش عارف يبدأ إزاي، وزي إنه مش لاقي حافز أو مشجع اللي يبرر له سلوكه اللحظي ده... أما لما يكون نفس الإنسان في مجموعة كبيرة، بتتوفر له كل الحاجات اللي كانت مش معاه وهو لوحده، ويبتدي يفرغ طاقته ديه في أي حاجة يلاقيها في وشه... راجل غلبان ملوش دعوة يقول عليه جاسوس أو أمن دولة ويضربه، بنت ماشية في حالها يعتدي عليها لأي مبرر، ولو الظروف سامحة يغتصبها، لو ملقاش بشر يكسر عمود نور، محطة أتوبيس، أو حتى يولع في صفيحة زبالة!! أي حاجة يصب فيها قهره وكبته



اللـي عايـش معـاه بقـى لـه فتـرة ومسـتني أي مناسـبة عشـان يخرجـه... ومفيـش أي حـرج علـى الجماهيـر..!

سـنة **1969**؛عالـم النفـس الشـهير **Milgram**؛ عمـل تجربـة عشـان يشـوف مـدى تأثيـر سـلوك الجماعـة علـى الفـرد.. فـي الجماعـة جـاب واحـد فـي الشـارع وخـلاه يعمـل كإنـه يبـص علـى حاجـة بعيـد ويشـوف النـاس اللـي معديـة حتعمـل إيـه... كان نسـبة النـاس اللـي وقفـت عشـان تشـوف الواحـد اللـي واقـف ده بيشـوف إيـه، كانـت **4%** مـن مجمـوع النـاس اللـي عـدت... بعـد يوميـن عمـل نفـس التجربـة بـس بكـذا واحـد واقفيـن بـس عددهـم أقـل مـن **15**، كانـت النتيجـة **40%**!! وقفـوا يشـوفوا النـاس ديـه بتبـص علـى إيـه؟!.. بعدهـا يوميـن جـاب مجموعـة أكبـر مـن **15** فـرد.. وسـاعتها النتيجـة كانـت **86%**!! والتجربـة اسـمها **Drawing power of crowds**ـ عشـان اللـي حابـب يـدور عليهـا ...، الفكـرة ببسـاطة بيفسـرها لنـا علـم النفسـي؛ وهـي إن فـي عنصـر انجـذاب غيـر طبيعـي فـي فكـرة المجموعـة أو الجماهيـر.. شـعور الفـرد المسـتمر إنـه عـاوز يلتصـق بـأي جماعـة يسـتمد منهـم قـوة وشـرعية لتصرفاتـه؛ بيخليـه واقـع تحـت سـحر المجموعـة وحاسـس بأمـان فـي وجـوده معاهـم.

لوبـون فـي كتابـه اتكلـم عـن حاجـات كتيـر جـدا لا يمكـن تتلخـص فـي مقـال أو حتـى كـذا مقـال، فلـو حـد مهتـم يفهـم إزاي الجماهيـر بتفكـر وبيتـم تحريكهـا، يسـتحسـن يقـرأ كتـاب "سـيكولوجية الجماهيـر" لجوسـتاف لوبـون.

وهم الـfacebook
(وحيد رغم الـfollowers)

سـنة ١٩٩٠؛ طلـع عالـم إنجيلـزي اسـمه **Robin Dunbar**.. روبـرت دنبـر، حـب يعـرف أكتـر عـدد مـن الأصدقـاء اللـي الإنسـان الطبيعـي يقـدر يحصـل عليهـم، ويكـون فـي نفس ذات الوقـت؛ قـادر يوصـل للتـوازن النفسـي والاجتماعـي السـليم، بعـد تجارب وأبحـاث كتيـر، قـدر "روبـرت دنبـر" يوصـل إلـى إن أقصـى عـدد يقـدر الإنسـان يوصلـه هـو ١٤٨ فـرد، ممكـن نقـول حوالـي ١٥٠، يعنـي ببسـاطة الإنسـان آخـره يعـرف ١٥٠ واحـد كويـس، ١٥٠ يكـون علـى علاقـة كويسـة بيهـم، علاقـة طبيعيـة.. واتسـمى الرقـم ده باسـم العالـم ده **Dunbar's number**... أومـال إزاي بنشـوف نـاس عندهـا بالـ٥٠٠ والـ١٠٠٠ صديـق علـى مواقـع التواصـل الاجتماعـي، ومـع كـده بيشـتكوا مـن الوحـدة؟! ليـه شـعور الوحـدة فـي ازديـاد مسـتمر علـى الرغـم مـن انتشـار



مواقـع التواصـل الاجتماعـي بالشـكل ده؟؟ ليـه الـ١٥٠ واحـد دول مبقـوش يكفـوا!!؟

مـع تقـدم التكنولجيـا والتطـور الصناعـي والعلمـي اللـي الإنسـان بقـى عايـش فيـه، كان علـى الصعيـد النفسـي والاجتماعـي للإنسـان فيـه برضـه ملامـح للتغيـرات والتقلبـات، اللـي كانـت بدورهـا بترسـم مسـتقبل مبهـم لسـيوكولجيته.. وزي مـا اتكسـرت أي حـدود أو قيـود للتفكيـر، برضـه حـدود التـوازن النفسـي للإنسـان ابتـدِت تختفـي مـع الوقـت، وبقـى الإنسـان زي مـا هـو جعـان للمعلومـة، برضـه هـو جعـان للاجتماعيـات.. وشـعور الوحـدة بقـى عمـره مـا بيخلـص! الإنسـان الحالـي اتحـول لمدمـن تقديـر، محتـاج باسـتمرار يـروي التقديـر ده ـ يعنـي يسـقيه ـ بقـى فـي تصـارع دائـم علـى عـدد أصدقـاء أكتـر، عـدد **likes** أكتـر، عـدد تفاعـل مـع الـ**posts** اللـي بيحطهـا أكتـر، عـاوز نـاس تهتـم بيـه، تـدرك وجـوده، عـاوز يحـس إنـه حـد مهـم، حـد محـور الأحـداث، ومفيـش مشـكلة فـي وسـط ده إنـه يبتـدي يضخـم فـي نفسـه شـوية، يفضـل ينافـق ذاتـه، يفضـل يجمـل فـي شـخصية موازيـة لشـخصيته، شـخصية يحـط فيهـا كل آمالـه وطموحاتـه اللـي كان نفسـه يعملهـا لنفسـه فـي الواقـع ومعرفـش، حيتصـور كتيـر عشـان يوصـل لأحسـن صـورة **profile picture** اللـي حيتفاجـئ بعـد بيوميـن إن لأ.. لسـه فيـه أحلـى.. حيغيـر كتيـر فـي الـ**info** ومـع كل مـرة **edit**؛ حيتفاجـئ إن لأ لسـه ممكـن أحسـن... حيبـذل أقصـى جهـده عشـان مبقـاش "خفي"!! فحسـب موقـع **sciencedaily**، فـي تجربتيـن اتعملـوا

عشان يقيسوا مدى الألم النفسي اللي الإنسان ممكن يحس بيه لو تم تجاهله عمدًا على مواقع التواصل الاجتماعي.. واللي أظهرت النتيجة إن الألم ممكن يوصل لدرجة تحطيم الشخص ده!! إنتوا مش متخيلين زرار الـ**like** ده مهم قد إيه؟؟؟! وده بالمناسبة بيفسر حاجات كتير أوي... بنشوف حاليا زرار الـ**like** ده عامل زي النقطة بتاعة الأفراح، إنت جاملتني بـ**like**؛ أنا برضه حجاملك بـ**like**، إنت ما جاملتنيش، أنا ححرمك من نعمتي ديه وحتبقى زي "الكلب الوحيد" وتحس بنفس الألم اللي إنت حستهولي!!

كان في مقالة في موقع **psychologytoday** اسمها **The Human Psychology behind Facebook's Success** ... بتتكلم عن إن إزاي النفس البشرية الحديثة في احتياج مرعب لموقع الـ**facebook**، واللي أهم النقط المذكورة فيها:

١ـ إنه بيساعدنا نغير نظرتنا عن نفسنا، الموضوع مش مجرد إحنا عاوزين نوري للاخر إيه، قد ما إحنا عاوزين نوري نفسنا الآخر شايفنا إزاي، وعشان كده؛ بنحرص نكون في قمة حالتنا وأفضل أشكالنا وسلوكياتنا، وإلا ممكن نعيش في قاع احتقارنا لنفسنا اللي أصعب بكتير من احتقار الآخرين لينا!

٢ـ الحاجة للـ**belonging**، من المنطقي جدًا في وسط مجتمعات زحمة، مجتمعات الانتماء فيها ما بقاش زي الأول، الواحد يدور على أي مكان نضيف هو يخلقه لنفسه ويروح منضم ليه، ممكن المجتمعالحقيقي يحتم عليك تكون في



المدرسة الفلانية اللي فيها خمس ولاد بتحبهم وخمس ولاد مش طايقهم، على الـ**facebook** ضيف اللي بتحبهم واعمل **block**كنوع من التحقير للي مش طايقهم.

٣- حنعمل اللي مكسوفين نعمله في الحقيقة... فالكلام اللي مكسوفين نقوله في العالم الواقع، حنقوله في العالم الافتراضي ومحدش شايف وشنا، لا ده كمان حنصلح مليون مرة في الجملة قبل ما نبعتها! حندخل نشوف صور أي حد عاوزين نشوفه من غير ما يعرف، حنتابع أخبار أي حد من غير ما يعرف إننا بنراقبه أو مهتمين بيه أصلا.. إحنا أقوى بكتير أوي على مواقع التواصل الاجتماعي، ومين عاوز الواقع لما العالم الافتراضي بالجمال ده!؟

كل ده يصور لك قد إيه مواقع التواصل الاجتماعي شوهت معايير الاجتماعيات عند الإنسان الحديث.. وزي ما شوهت معايير الاجتماعيات، شوهت برضه معايير الوحدة! شعور الإنسان الحديث المستمر بالوحدة هو مجرد وهم، أكذوبة، ادعاء مسيطر عليه نتيجة التضخم المستمر في مؤشرات العلاقات الإلكترونية المغلوطة... إنت مش محتاج مليون واحد عشان تكون اجتماعي، ومحتاج ميت ألف **like** عشان يكون كلامك حلو أو مقنع، وإنت محتاج تتصور ألف صورة عشان تنقي منهم، إنت أصلًا مش محتاج تتصور عشان حد، تتكلم عشان حد، تعمل أي حاجة في وقت أو أي مكان عشان أي حد.. إلا نفسك! ما تنفصلش أو تلف وشك عن نقد الناس وآراءهم، إنما متخليش هي ديه مرجعيتك

الوحيـدة، وأهـم حاجـة دوّر بجـد علـى الـ١٥٠ واحـد اللـي فـي حياتـك واهتـم بيهـم بجـد.. الـ١٥٠ دول، متكلموهـش علـى النت أو تبعـت لهـم صـور قلـوب علـى الـ**whatsapp**.. لا، دول انـزل اقعـد معاهـم، اتكلـم معاهـم، اسـمع صوتهـم، شـوف تعابيـر وشهم، اغلـط قدمهم، اضحـك بصـوت عالـي، اللـي زي دول مـا يسـتهلوش منـك **looooooool** أو هههههههـه، العـب معاهـم كـوره، اسـتغماية، ثبـت صنـم.. اعمـل معاهـم كل اللـي يخليهـم دايمـا فـي عقلـك وفكـرك، مـش اللـي يخليهـم عنـدك فـي الـ **new feeds**!.. وأول مـا تبتـدي توصـل بجـد لأول واحـد فـي الـ١٥٠، ثـق فيّـا ؛ عمـرك مـا حتحـس بالوحـدة..





الذكورة المهددة

ماجد وهو ماشي مع خطيبته غادة، في عيال سيس قالوا كلام مش لطيف، ماجد اتنرفز من جواه بس معملش حاجة عشان الموضوع ما يطورش لحاجة أخطر، بس بعد ماالعيال ديه مشيت بعشر دقايق، غادة حسيت إن ماجد متعصب عليها من غير مبرر، وبيفتعل أي حاجة عشان يزعق وخلاص..!

مروة خارجة مع سمير جوزها يتعشوا برا، وهما برا جيه لسمير تليفون من المدير بيزعق فيه وبيهدده إنه حيرفده من الشغل، سمير بعد ما خلص المكالمة مع المدير، تعابير وشه اتغيرت مع مروة، وفجأة كده بقى يتلكك لها على أي حاجة..!

سنة ٢٠١١، الدكاترة **Jennifer K. Bosson** و**Joseph A. Vandello**، عملوا تجربة غريبة شوية، وهي إنهم جابوا شوية رجالة وقسموهم مجموعتين، مجموعة اطلب منها تضفر حبل، ومجموعة اطلب منها تضفر شعر بنت!!، بعد ما

كل مجموعة خلصت، خيّروا الرجالة ديه يحبوا يعملوا إيه بعد ما نفذوا الطلب؛ هل يلعبوا **puzzle** ولا يضربوا في بوكسرة ملاكمة؟! وكانت النتيجة؛ إن الرجالة اللي اتطلب منهاتضفر الحبل اختارتالـ**puzzle** أما اللي ضفروا شعر البنات فاختاروه الملاكمة! والملاحظة إنهم كانوا بيضربوا البوكسرة بعنف وشدة!واللي فسره الدكاترة إنه -**manhood restoring tactic**...

ببساطة اللي حصل في التجربة، إن العلماء قسموا الرجالة لمجموعة تحافظ على ذكوريتها وديه اللي ضفرت الحبل، ومجموعة تانية اتسلبت منهم ذكوريتهم (حسب اعتقادهم)، اطلب منهم إنه يعملوا نشاط نسائي وهو تضفير الشعر!ويشوفوا إيه اللي ممكن يحصل، واللي خلانا نوصل لاكتشاف مهم، وهو؛ إن نسبة كبيرة من الرجالة لما تحس إن ذكوريتها تحت التهديد، بتزيد درجة عنفهم وشدتهم.

في تجربة **Jennifer K. Bosson** و**Joseph A. Vandello**، الذكورة اتهددت لما الرجالة عملوا أنشطة متسجلة في دماغهم إنها بتاعة ستات، وإن مجرد تنفيذها ده بيجردهم من كونهم رجالة!! وعشان كده ممكن نلاقي الرجالة اللي ترفض تساعد في شغل البيت أو حتى تعمل أي حاجة معروفة اجتماعيا إنها للستات!! والمبرر الوحيد هو إن فعلهم ده بيهدد كيانهم كرجالة!! في المثلين اللي في الأول بتوع ماجد وسمير، ما اطلبش من الرجالة ديه إنها تعمل أي نشاط نسائي، ومع كده ذكوريتهم كانت محل تهديد.



ساعات الراجل بيتخيل إن لما يتزعق فيه أو يتقلل من قدره قدام مراتهاأو خطيبته أو حتى أي حد، إن كده ما بقاش راجل!!أو بمعنى أصح عاجز إنه يحافظ على رجولته!! فبدوره عشان يحاول يسترجع المكانة اللي كان فيها، أو يبرهن للشخص اللي شافه في وضع العاجز ده، يروح يبقى أعنف، أشرس، ولو وصلت يقل أدبه أو يهين اللي قدامه!! كده هو بيتخيل إنه بصوته العالي أو ترهيبه للاخرين إنه رجع راجل تاني.. وده طبعا مش حقيقي.

الفكرة في الموضوع ده، إن كونك راجل في مجتمع بيتمارس عليك ضغطو بتتهدد ذكوريتك كل يوم.. لازم تبقى واعي إنتا بتحاول تعمل راجل على مين؟! مراتك، خطيبتك، ولادك، الناس ديه ملهاش ذنب إنك عايش في رعب وخوف على ذكوريتك ورجولتك.. إنما حاول تكون راجل بجد وتوجه غضبك على اللي سبب لك الغضب من الأساس.. أما إنتي لو زوجة، خطيبة، بنت.. لراجل عصبي أو عنيف بيعاني من الضغط المستمر، مش حقولك استحملي أو تعالي على نفسك فوق طاقتك، إنما حقولك حاولي بقدر الإمكان تتعاملي معاه زي أي شخص مسكين.. بعين الشفقة والمساعدة.. مُصاب.. بذكوريته المهددة..!

فن الاعتذار

رانيا خارجة مع هشام خطيبها في مطعم شيك وجميل، الاتنين مبسوطين وعايشين جو لذيذ.. فجأة هشام بيفتح موضوع قديم رانيا ما كنتش عاوزة تتكلم فيه.. بس هشام بيبتدي يقول كل اللي جواه مش مهتم أوي برغبة رانيا.. رانيا بتبتدي تتنرفز وتشوف إنه مش وقته الكلام ده في خروجة زي كده.. هشام بيصمم ميقفلش الموضوع.. رانيا بتتعصب أكتر.. هشام بيقول كلمة تضايق رانيا.. رانيا بتقوم تمشي! هشام لما قعد مع نفسه، أدرك إن إيه الهبل ده؟؟ ما كان احترم رغبة رانيا ومكملش في الموضوع؟ هشام حاسس إنه غلط في حق رانيا وواجب إنه يعتذر لها.

في مقالة على موقع **psychologytoday.com** تحت عنوان **(The Art of the Apology)** بيشرح الدكتور **Joseph Burgo** فن الاعتذار.. وإن الاعتذار في حد ذاته مش عملية سهلة، فمش من المقبول على الأنا الإنساني إنه يعترف إنه غلط ويقرب الموضوع ده قدام الآخر.. ففكرة إن أي حد يعتذر



ديه بتتطلب شجاعة وثقة في النفس ممكن تكون مش متوافرة في كتير مننا.. كتير بيكونوا عارفين من جواهم إنهم غلطوا وآذوا اللي حواليهم، بس الـ**EGO** بتاعهم بيمنعهم إنهم يقولوا "آسف"... بس إزاي "آسف" تتقال بشكل بسيط ومؤثر في نفس الوقت؟؟

مبدئيا كده، الدكتور **Joseph Burgo** بينصح أي حد عاوز يعتذر إنه ينسى تمامًا كلمة "لو" في اعتذاره ده، بمعنى، إن هشام ميقولش رانيا "أنا آسف عشان ضايقتك" أو "أنا آسف لو كنتي زعلتي".. بلاش "لو" ديه أبدًا!!! هشام مش بيعتذر عشان ضايق أو زعل رانيا، قد ما بيعتذر عشان عارف إنه غلط في حقها، كلمة "لو" ديه بتدي انطباع إن الاعتذار اتقال كرد فعل على سلوك رانيا.. يعني مثلا، لو رانيا مكنتش أظهرت حُزنها أو ضيقها هل ما كنش هشام اعتذر؟! فهشام لازم يعتذر عشان نتيجة اللي عمله.. مش عشان رد فعل رانيا.

في الاعتذار؛ إنت كل هدفك تبين إنك متضايق وندمان على اللي عملته، مش جاي تناقش مبرراتك أو قصة حياتك في الاعتذار.. يعني هشام وهو يعتذر لرانيا مينفعش يقول "أنا آسف، بس لو تفتكري زمان حصله كذا وكذا" أو "أنا آسف بس إنت برضه عملتي كذا".. مش شرط عشان خلاص قررت تعتذر تحاول تعمم الغلط على الآخر كمان عشان تريح نفسك شوية، حتى لو افترضنا إن كان في أحداث قبل كده بينكو، كنت إنت تستحق فيها الاعتذار وهو ما اعتذرش،

ده مش معناه إن انتو خلاص خالصين، واعتذارك راح قصاد اعتذاره!

حاول توقيت الاعتذار ما يكونش مربوط بمنفعة أو مصلحة، بمعنى إن رانيا لما مشيت وسابت هشام، هشام مكلمهاش أو اعتذر لفترة، بس رجع كلمها واعتذر لما كان عاوزها تروح معاه حفلة عيد ميلاد صديقه، أو عاوز منها أي حاجة.. فالمفروض الشخص لما بيعتذر، اعتذاره ميكونش بمقابل.

في النهاية، كلمة "آسف" كلمة مهمة جدا، وبتنقذ علاقات كتير في أغلب الأوقات.. مش عيب إنك تعتذر لو غلطت أو تسببت في ألم أو حزن حد، وعلى الناحية التانية.. بلاش كلمة "آسف" تبقى عاملة زي اللبانة من كتر ما هي بتتقال كتير على حاجات بجد وحاجات تافهة.. فتفقد قيمتها ورونقها (الاعتذار المعتاد habitual apologizing)... وزي ما في ناس صعبة على كرامتهم وشخصيتهم يقولوا "آسف".. في ناس مُستغلة عندها إدمان ومتعة غير طبيبعة إنها تسمع كلمة "آسف"، لدرجة إنها تتصنع الضيق والحزن عشان تبتز اللي حواليها وتوصل للاعتذار اللي هي محتاجاه.. فزي ما في حوالينا ناس بجد بتستحق أسفنا، في غيرهم أسفنا بالنسبة لهم مجرد حطب تزود نار غرورهم ونقصهم.



تجربة الحمامة
(الإيمان بالوهم)

سنة ١٩٤٨ طقت في دماغ الدكتور **B. F. Skinner** يعمل تجربة لدراسة السلوك النفسي على الحمام! واللي ملخصها السريع إن الدكتور سكينر جاب ١٠ حمامات وحبسهم في قفص كبير وقام بتجويعهم جامد.. وبعد فترة من تجويعهم، عمل زي فتحة صغيرة في القفص عشان ديه اللي حيدخل منها الأكل للحمام، وفتحها لهم عشان ياكلوا أخيرا بعد التجويع، طبعا كلهم هجموا على الأكل.. بس علطول بعد فترة قصيرة من فتحها رجع قفلها تاني! والحمام لسه جعان... ابتدى سكينر يكرر التجربة ديه كذا مرة بنفس الأسلوب... لغاية ما وصل لملاحظة غريبة، وهي:

إن أول ما الفتحة بتاعة الأكل ديه كانت تتفتح، الحمام كان بيعمل حركات غريبة وكلها مختلفة عن بعض!! يعني مثلا في حمامة تلف حوالين نفسها، في حمامة توقف

علـى راسـها، فـي حمامـة تجري لبعيـد، فـي حمامـة تفضـل واقفـة مكانهـا ؟! اسـتغرب! بـس مـع اسـتمراره فـي التجربـة وصـل للنتيجـة المدهشـة اللـي اتسـمت بيهـا التجربـة بعديـن وهـي:SUPERSTITION’ IN THE PIGEON، بمعنـى (الخرافـة عنـد الحمـام).

سـكينر اكتشـف إن كل حمامـة مـن دول بتعمـل الحـركات الغريبـة بتاعتهـا ديـه لإيمـان داخلـي جواهـا إن الحركـة ديـه هـي اللـي فتحـت الفتحـة بتاعـة الأكل، أو إن الحركـة ديـه هـي اللـي حطـول مـدة اسـتمرار الفتحـة بتاعـة الأكل! ومـن هنـا جيـه تعريـف الخرافـة... وهـي الإيمـان بحـدوث أحـداث مترابطـة ببعضهـا، مـن غيرماتكون الأحـداث ديـه مبنيـة علـى أي مسـبب منطقـي أو دليـل مـادي.

كل اللـي حصـل إن مثـلا حمامـة X، فـي أثنـاء فتـح "سـكينر" للفتحـة فـي أول يـوم، كانـت الحمامـة X ديـه رافعـة راسـها، فاسـتنتجت علطـول إن رفـع الـراس هـو اللـي بيجيـب الأكل، عكـس حمامـة Y اللـي كانـت بتجـري بعيـد واللـي برضـه اسـتنتجت إن الجريـان بعيـد هـو اللـي بيجيـب الأكل، أمـا مثـلا حمامـة Z، فكانـت بتتفرج علـى مقدمـة برنامـج الإعلامـي أحمـد موسـى سـاعة مـا سـكينر فتـح الفتحـة، فخـلاص هـي اسـتنتجت إن برنامـج الإعلامـي أحمـد موسـى هـو اللـي بيجب الأكل... وكل حمامـة عاشـت مـع نفسـها بقـى فـي الخرافـات، والمصيبـة إن كل حمامـة فيهـم لـو جيـت تكلمهـا أو تقنعهـا لا يمكـن تصدقـك ولا حتـى تسـمعك!! ديـه حاجـة هـي جربتهـا بنفسـها!!



..في النهاية، في حاجة مهمة لازم كلنا نأخد بالنا منها، وهي إن سكينر ما كانش عمره حيقدر يعمل التجربة بنجاح إلا لو كان جوّع الحمام ووصلهم لمرحلة الانعدام الشديدة ديه، مرحلة ما لا يمكن إن يتحملها حمام! الخرافات عشان تتنشر لازم بيئة متعطشة للخرافات ديه، الخرافات ساعتها بتكون زي القشاية اللي بتكون سبب النجاة للإنسان اللي حاسس إنه حيغرق من غيرها.

سكينر كان بيلعب بالحمام وهو زي الباشا بعيد تمام عن الصورة.. مجرد استخدام جوعهم وتعبهم عشان يظهر جهلهم وسذاجتهم.. من بعيد اتفرج على الحمامة اللي كانت بترقص عشان الأكل ينزل، والحمامة اللي كانت توقف على راسها عشان الفتحة تطول كمان ٥ ثواني والحمامة المسكينة اللي تفضل تزعق وتصرخ متخيلة إن الفتحة بتسمع كلامها... وفي الآخر كلنا حمام بخرافات مختلفة.

صراع الـ ٨
(نظرية تكامل الأنا)

من أشهر الإسهامات اللي معروف بيها عالم النفس الكبير "إريك إريكسون" هي نظريته المشهورة "تكامل الأنا".. واللي شرح فيها إزاي التطور النفسي للإنسان بيحصل من ساعة ما بيتولد لغاية ما يموت.. فقسم مراحل التطور ديه لـ ٨ مراحل، كل مرحلة فيهم عبارة عن صراع نفسي مستمر من بداية المرحلة لنهايتها، وبيحدد في الآخر الشخصية المميزة للإنسان ده:

١ - المرحلة الأولى (من ساعة الولادة لسن ١ سنة)

مرحلة (الثقةVS الشك):

في المرحلة ديه؛ بيتولد الطفل وهو عاوز يوصل لإجابة عن سؤاله الوحيد "هل البشر اللي حواليا دول يستحقوا ثقتي ولا لأ؟؟".. ببساطة الطفل أول ما بيتولد بيكون محتاج



اللي يساعده، نظرًا إنه لسه جاي جديد على العالم ده ومش عارف يعمل أي حاجة، وبيقدر من خلال تفاعلات بسيطة جدا في عقله، يدرك إن اللي حواليه فعلا بيساعدوه ولا لأ؟؟ماما بترضعني، ماما بتحضني، ماما بتقرب مني، ماما بتكلم معايا وتركز لما أعيط.. ومش ماما بس، لا بابا وأخويا وأختي.. وللأسف لو كانت نتيجة الصراع ده بأن الطفل ما لقاش اللي يساعده أو يستحق ثقته، بيتم تلقائيا استنتاج إن (مينفعش أثق في حد تاني في حياتي)! وبيكبر الطفل ده بانحرافات سلوكية كتير، وغالبا بيبقى سواق مكروباص ويكتب على ضهر مكروباصه "مفيش صاحب يتصاحب" أو "مفيش صاحب صالح كله بتاع مصالح".

٢- المرحلة التانية (من سن ١ سنة لسن ٣ سنين)

مرحله (الاستقلالية **VS** الخجل):

في السن ده، الطفل بيبتدي يأكل نفسه، يلعب مع نفسه، يعمل حمام بنفسه، وهنا بيتكون سؤال تاني في دماغ الطفل (هل أنا إنسان مستقل بذاتي ولا لأ؟؟).. لو مثلا الطفل في السن ده كان لسه ماما هي بتوديه الحمام، وفي نفس الوقت ماما متضايقة من إنه مش زي ابن طنط سعاد صاحبتها اللي بيروح الحمام لوحده أو هو مع نفسه يحس إنه لأ "أنا عاوز اعمل الحاجات ديه لوحدي، أنا كبرت وبقيت ٣ سنين اهو".. وهنا الطفل حيبتدي يحس بالخجل والكسوف من نفسه ويبتدي يتسرب له شعور إنه أقل من غيره أو عاجز عن إنه يكون إنسان مستقل في أول اختبار

ليه مع الحياة،وبرضه ده قدام بيعمل للطفل ده مشاكل نفسية،ممكن توصله إنه يبقى طول فترة حياته عايش في وهم إنه حد أقل من غيره أو حد دايما محتاج اللي يساعده في أقل حاجة ممكن يعملها .. واللي زي ده نادرا ما بينجح في حياته!

٣- المرحلة التالتة (من سن ٣ سنين لسن ٦ سنين)

مرحلة (المبادرة VS الذنب):

خلاص خد استقلاليته، يبتدي يبدع الطفل في استخدام استقلاليته ده، يكتشف الحاجات اللي حواليه، ممكن يبتدي يروح المدرسة، النادي، الشارع، يتعرف على ناس جديدة، وهنا حيبتدي يغلط! يغلط في الكلام لما ماما تقوله لما طنط تصل قولها نايمة بس هو ميكدبش، فأمه تضربه بالشبب عشان يبقى يكدب، يغلط، لما يكون على طبيعته ويحاول يشوف موبايل بابا الجديد بيطلع أغاني إزاي، فيكسر له الشاشة من غير قصد، فبرضه ماما تيجي تضربه بنفس الشبب، أي حاجة إحنا بنشوفها غلط هو بيشوفها فرصة جديدة لاستكشاف العالم ده.. لو الفترة ديه عدت بانتصار شعور الذنب، كده الطفل ده ضاع لسنين كتير قدام، حيبقى انطوائي، جبان، معندوش أي شعور للاكتشاف أو المعرفة، عنده شعور دائم إنه متهم ويكون دايما عاوز يبرر أفعاله من غير حتى ما يطلب منه.. وممكن توصل لدرجة خوفه من مجرد السؤال، أحسن يكون سؤال عيب ولا غلط وتكون النتيجة الشبب!



٤- المرحلة الرابعة(من سن ٦ سنين لسن ١١ سنة)

مرحلة (الكفاءة VS النقص)

هنا بقى تعامل الطفل مع الناس حيبقى مش مجرد حادث جديد، لأ ده حيبقى واقع وعادي جدًا، وحيبتدي يشوف اللي حواليه ويقارن نفسه بيهم، سواء إخواته، أصحابه، قرايبه، حتى ماما وبابا، حيبتدي يقارن بين نفسه وبين كل الناس اللي حواليه، ونظرا لإننا كبشر بنحب نكون الأفضل دايما، فيسعي دايما إنه يتحلى بالصفات اللي تخليه الأفضل من وجهة نظره، مثلا الميس في الفصل جابت هدية للولد الشاطر، فأنا برضه عاوز هدية، ماما بتحب أخويا عشان بيسمع الكلام، أنا برضه عاوز ماما تحبني، وهكذا، المشكلة لو مواهب الطفل أو قدراته أو إدراكه الطفولي مقدروش يتعايشوا مع حقيقة إن عادي مش لازم نبقى زي كل الناس أو أحسن من كل الناس، ممكن يبتدي يحس بنقص في شخصيته ويكون عاوز يكمله بأي حاجة بقى، مثلا حيكمله إنه يشتم في اللي مش عارف يكون زيهم،يكرههم، يقسو على نفسه أكتر فيتعقد.. وبرضه لو معدتش بسلام المرحلة ديه الوضع مش حيبقى كويس.

٥- المرحلة الخامسة(من سن ١١ سنة لسن ١٨ سنة)

مرحلة (الهوية VS لا هوية)

عارفين الناس بتاعة "هوية مصر إسلامية"، لا "هوية مصر فرعونية"، لا "هوية مصر بتنجانية"، أهو ده بالظبط

اللـي بيحصـل فـي عقـل المراهـق فـي السـن ده، سـؤال واحـد وحيـد "أنـا إيـه؟؟" أو بمعنـى تانـي "أنـا عـاوز أبقـى إيـه".. هنا بقـى عـاش فتـرة محترمـة مـن عمـره بتخليـه يتخيـل إنـه كبـر بقـى ونضـج ولازم يحـدد شـكله ومنظـره اللـي حيتعامـل بيـه مـع باقـي العالم،ومعلـش هنـا بقـى حطلـع مـن سياق الموضـوع شـوية وأحكـي عـن تجربـة شـخصية مـع أحـد الشـخصيات المحترمـة اللـي أثـرت فـي حياتـي.. فـي فتـرة مراهقتـي اتقالـت لـي جملـة مـن أعظـم الجمـل اللـي لا يمكـن أنسـاها على لسـان الشـخصية ديـه، وهـي: "يـا كيرلـس.. إنـت فـي فتـرة المراهقـة عامـل زي عجينـة البسـكوت، عمـال تتشـكل ويتغيـر شـكلك وفكـرك وأسـلوب حياتـك، بـس حتيجـي فـي لحظـة مـا، تدخـل العجينـة ديـه الفـرن! وفـي الفـرن بتنشـف، وأي لعـب أو تغييـر فـي شـكلها سـاعتها بيفرفـط البسـكوت ويفقدهـا أي تماسـك فيهـا.. فخلـي بالـك فـي فتـرة مـا قبـل الفـرن، انـت بتقعـد مـع ميـن وبتتعامـل مـع ميـن، ودنـك، عينـك، فكـرك.. أهدافـك، خططـك.. أقـل موقـف إنـت مـش متخيـل إنـه ممكـن يأثـر فيـك، هـو بيشـكل فـي تكوينـك وإنـت مـش عـارف، فخلـي بالـك.. قبـل مـا تدخـل الفـرن".

٦- المرحلـة السادسـة (مـن سـن ١٨ سـنة لسـن ٣٠ -٣٥ سـنة)

مرحلة (الحب VS الوحدة)

خـلاص بقـى المراهـق هبـب اللـي هببـه فـي مرحلـة الهويـة، ودخـل مرحلـة البلـوغ، نشـوف بقـى اللـي بعـده...



ويتبادر أهم سؤال وجودي في دماغ البالغ ساعتها "هو أنا حفضل لوحدي كده كتير؟؟" .. ويقول الشاب في دماغه"أنا قضيت أول سنين عمري باكتشف العالم، وبعدها قعدت اكتشف اللي حواليا، وبعدها قعدت أقارن نفسي بيهم وبعد كده قعدت أخترع في شخصية وهوية لغاية ما تحوصلت جوا ذاتي.. فجيه الوقت بقى وعاوز أخرج!! بس مش عاوز أخرج لوحدي، عاوز شريك أخرج معاه.. شريك أعيش معاه، أعيش أحلامي، خططي، حياتي، شريك مش مجرد يسد وحدتي، لا ده يكون حتة مني، جزء من فكري وعقلي ونفسي، شريك دون كل الـ٧ بليون واحد على الأرض، ده حد مميز، حد مهم، حد مقدرش أعيش من غير وجوده"... وعشان كده المرحلة ديه مينفعش يتم فيها التفكير بالأعضاء التناسلية! أو التفكير فيها بمنطق أي حاجة في رغيف عشان نخلص ومنبقاش سنجل قدام الناس! أو التفكير فيها بمنطق ضل راجل أحسن من ضل حيطة، أو منطق ماما عاوزة تجوزني بنت عمتي عشان عمتي ميجلهاش شلل رعاش والميراث ميطلعش برا... آه مش بانكر إن الوحدة قاسية ومؤلمة جدا! وإنها ممكن تجننك، تبهدلك، تبوظ لك طعم أي حاجة حلوة في الدنيا.. بس متعملش زي دول بتختار استقرار على فساد وظلم وقمع، مقابل إن اهو استقرار وخلاص، لا ده مش استقرار ده أي اختراع هلامي أنت بتصوره لنفسك عشان تقنع نفسك إنك مستقر ومصيرك حيكون زي الدول ديه، مهما بانت مستقره من برا، هادية من برا، ما فيهاش قلق أو

مظاهرات من برا ... الثورة والانفجار مهما طالوا أو استخبوا بالاستقرار السطحي ده، هما جايين جايين!

٧ - المرحلة السابعة (من سن ٣٥ سنة لسن ٥٥ -٦٥)

مرحلة (الإنتاج VS الركود)

وفجأة تحس كده.. إنك عايش بقى لك كتير! حياة روتينية، مملة، مش قادر تنتج فيها على المستوى النفسي والاجتماعي.. حتىعلى مستوى الجسد بيولوجيا الإنسان بيبقى منهك، واللي بيتم تسميتها في الرجالة والستات "أزمة منتصف العمر".. تقعد تعيد حسبات حياتك، تقعد تفكر أنا ضيعت حياتي في إيه؟؟ فتلاقي نفسك إنسان تافه معملتش أي حاجة.. فتكتئب أكتر، فتروح عشان تعمل أي حاجة،تلاقي جسمك كبر ومش بعيد تشوف شاب أصغر منك بيعمل اللي انت مش عارف تعمله، فتحزن على نفسك أكتر وتكتئب اكتر وتقرر تنتحر بقى.. فتلاقي نفسك حتى الانتحار مش عارف تعمله.. فتوصل لمرحلة ما إنك لو راجل حتقعد بقية عمرك على القهوة وتفضل تتكلم عن حال البلد اللي مش حيتعدل، وتتخانق مع أصحابك لغاية ما ييجي صاحب القهوة يطردكوا كلكوا،وانتي لو ست حتقعدي بقية عمرك قدام برامج الشيف شربيني وتفضلي تتصلي بيه عشان تعرفي طريقة عمايل المكرونة البشاميل وعمرك ما حتطلعي الهوا ... وطبعا قمة النجاح إنك على الرغم من كل المشاعر السلبية ديه هي إنك تزدهر وتنتج وتثبت لنفسك قبل أي حد، إنك الأقوى! تثبت إنك تستحق



واقع أفضل من القهوة وانتي واقع أفضل من الشيف شربيني...

٨- المرحلة التامنة (من سن ٦٥ سنة - لغاية الوفاة)

مرحلة (الصراع VS اليأس)

وفجأة كده بعد ما كنت مش قادر تعمل حاجة، تحس فجأة إنك عاوز تعمل كل حاجة.. وبدل ما كنت عاوز تتخلص من حياتك البائسة، لا ده إنت بتتمسك بحياتك البائسة ديه، على الرغم من إن عندك تبول لا إرادي ومركب ٢! صمام في القلب وعندك قُرح فراش وإمساك مزمن، بس عاوز تعيش وترجع تاني شباب.. صحتك ضدك، الظروف ضدك، حتى على المستوى الاجتماعي كله قرفان منك أصلا، "ما تموت وتريحنا من قرفك، كل شوية حد يوديني المستشفى، حد يجيبني من المستشفى".. وعلى المستوى النفسي، اليأس مش سايب لك لحظة أمل، ده غالبا بيبقى صديقك الصدوق في الفترة ديه، ويجهزك نفسيا إنك خلاص كلها يومين وتموت، إنت ملكش عازة، انت عبء على كل اللي حواليك، انت مهما عملت ميت.. وهنا شخصيتك بتبان، ياإما تستسلم لليأس ياإما هو اللي يستسلم قدام إصرارك وتصميمك، أنا مش بقول إنك مش حتموت، بالعكس، كلنا حنموت، حتى كاتب المقالة ديه حيموت، واللي غالبا حيموت موتة وحشة بسبب المقالة الطويلة ديه! بس الفكرة كلها هل إنت راضي عن نفسك في المرحلة ديه؟؟ هل إنت فعلا قضيت كل السنين اللي ضاعت من عمرك لدرجة إنك

مستغني عن أي فرصة تاني في الحياة؟؟ هل إنت مش قادر تاني تخوض أي صراع في حياتك؟؟اللي عمله دكتور إريكسون إن هو قدم من خلال نظريته البسيطة، ما هو أهم مغزى للحياة وهو الصراع! لو تركز تلاقي حياتنا ما هي إلا صراعات متتالية، في كل لحظة بنختار حاجة ونسيب التانية هي صراع، بنفاضل بين نتيجة ونتيجة.. هي صراع، بنمشي طرق كتيرة ونسيب طرق أكتر هي قمة الصراع.. وهو ده اللي بيعمل شخصيتنا، سلوكنا، تكوينا، بيعملنا احنا، اللي في الحقيقة هي نتاج صراعات طويل' أوي إحنا خوضناها وإحنا مش مركزين ولسه حنخوضها برضه وإحنا مش مركزين،وما هي الحياة إلا مجرد صراع.



الـCommitmentphobic

(خايف أوعدك ماوفيش.. أقولك فيه تلاقي مافيش!)

سـنة ١٩٨٧، **Steven Carter** و**Julia Sokol** نزلـوا كتـاب اسـمه (**Men Who Can't Love: How to Recognize a Commitmentphobic Man Before He Breaks Your Heart**).. كتـاب كان بيتكلـم عـن الرجالـة اللـي بتخـاف مـن الـ**commitment**(الالتـزام) فـي أي علاقـة ثابتـة زي الارتبـاط أو الجـواز.. وعلـى الرغـم مـن إن الكتـاب حقـق نجـاح جماهيـري، إلا إن النقـاد هجمـوه جامـد، وخصوصـا إنـه حصـر فكـرة الخـوف مـن الالتـزام علـى الرجالـة بـس، وعشـان كـده المؤلفيـن راحـوا عملـوا جـزء تانـي لنفـس الكتـاب سـنة ١٩٩٥ تحت عنـوان (**He's Scared، She's Scared**).

سنة ١٩٧٨، عالم النفس **Stanley Rachman** عمل كتاب اسمه **(Fear And Courage)** واللي ناقش فيه إيه أسباب الخوف الناتج عن التجارب والبيئة المحيطة بالإنسان.. ووضحها في ٣ نقط:

١-الـ**classical conditioning** (الإشراط الكلاسيكي) :
وعشان نطبقها في حالة الشخص الـ**Commitmentphobic**، حنقول إن الموضوع بيبتدي لما شخص يدخل في علاقة عاطفية.. ويكون سعيد جدا بالعلاقة ديه.. بس فجأة تنقطع ويحس بألم الفراق، فيتربي جواه حذر من موضوع الحب، مرة ورا التانية، لغاية ما فجأة الحذر يتحول لخوف! ويبقى خايف يدخل أي علاقة تاني لتكون نهايتها مؤلمة وقاسية عليه زي اللي فاتوا.. أو بمعنى أصح اللي اتسلع من الشوربة ينفخ في الزبادي!

٢-الـ**vicarious acquisition**: هنا بقى الشخص الـ**Commitmentphobic**، مامرش بالتجربة الفاشلة، بس شافها بتحصل لحد من أصحابها أو حد من اللي يعرفهم، وشاف الحالة الحزينة الكئيبة اللي كان الإنسان ده فيها.. فخوفه اتربي من إنه مش عاوز يبقى زي الشخص ده..

٣-الـ**informational acquisition**: هنا لا شاف ولا جرب، إنما سمع! هنا الخوف اللي اتزرع في الشخص الـ**Commitmentphobic** كان ناتج عن حواديت سمعها من ناس أو تجارب اتحكت له عن حد.. ممكن برضه التربية الغلط والمعلومات المشوهة تطلع حد خايف من الالتزام!



الكارثة في الـCommitmentphobia إنها مش مجرد رهاب أو خوف من حاجة مش كويسة أو ممكن نجتنبها زي مثلا الـArachnophobia (الخوف من العناكب)، ممكن ببساطة تحاول تتجنب العناكب وتريح نفسك، أما في الـ Commitmentphobia، الشخص خايف من الالتزام، اللي هو جزء لا يتجزء عن الحب! فيبقي عايش في جحيم.. هو عاوز الشعور الجميل بتاع الحب.. وفي نفس الوقت مش قادر يتحمل عبء الشعور ده من مسئولية والتزامات.. فهو مش بيكدب لما بيقول لحبيبته إنه فعلا عاوز يعيش معاها طول عمره.. بس هو أجبن من إنه يحقق ده على أرض الواقع.. فهو حبيب مُحطم من الدرجة الأولى، وزي ما هو مُحطم، برضه الإنسانة اللي بتتعلق بشخص Commitmentphobic بتبقى عايشة كابوس! والمشكلة الحقيقة لما يوصلها شعور إن خلاص! أنا ضحيت معاه بفرص كتير، حاولت بقدر الإمكان أساعده يهزم خوفه، مش حينفع عمري يضيع جنب واحد مش قادر يتحمل المسئولية أو ياخد قرار! والصراحة عندها حق، فكان في جملة بتقول "Where Fear Lives، Love Cannot Exist" فأينما يعيش الخوف لا يمكن يوجد الحب! فالشخص الـCommitmentphobic تعبان، بيتعذب، خايف، كل الحاجات اللي مش كويسه ديه، بس لو فعلا بيقدر حب وتضحية حبيبته، حيصارع لغاية لأخر نفس وحيتغلب على خوفه، ولو ما كنش عشان خاطر حالته المزرية، يبقى على الأقل عشان ميفقدش الإنسانه اللي بيحبها ..

الانجذاب العاطفي

كريم كان واقف في حفلة عيد ميلاد صديقه ماجد، مستمتع بالجو وبيتكلم ويهزر مع الناس، ولكن فجأة، عين كريم وقعت على بنت لسه داخلة الحفلة!! ياسمين، واللي كانت جايه الحفلة مع صاحبتها مروة... أول ما كريم شاف ياسمين حس إن نبضات قلبه بقت سريعة جدا.. فيه رعشه جواه وطاقة مهولة مش عارف إيه مصدرها، حاسس إنه مش على بعضه وعاوز يروح يكلمها بأي طريقه!!ياسمين خدت بالها إن كريم مركز معاها أوي كده.. فراحت بصت له وضحكت.. هنا صاحبنا كريم ضحك هو كمان ضحكة بسيطة.. ضحكة وراها سعادة وفرحة انتصار ولا كأنه كسب جايزة نوبل أو كأس العالم.. ضحكة ياسمين كانت حاجة كبيرة أوي بالنسبة لكريم... بس اشمعنا ؟!! اشمعنا كريم وياسمين؟؟ ليه مش كريم ومروة أو مثلا ماجد وياسمين؟إيه اللي بيحصل جوانا عشان يخلينا نسيب حفلة، مؤتمر، اجتماع أو أي مناسبة كانت ونركز مع شخص واحد.. شخص واحد



نحس قدامه، اننا عاوزين نتكلم معاه، نضحك معاه، نقضي معاه أطول وقت ممكن.. ببساطة، ليه كريم بالذات انجذب لياسمين بالذات؟!!

العلم بيقولك، إن اللي دفع كريم إنه ينجذب أوي كده لياسمين، هو لاوعي كريم ومش كريم نفسه! بمعنى إن لاوعي كريم هو اللي اختار له ياسمين دون باقي البنات.. بس على أي أساس لاوعي كريم اختار؟؟؟

١- الـ**Assortative mating**، وديه ببساطة معناها، إن الإنسان بيختار شريك حياته على أساس كمية الصفات المتشابة ودرجة التطابق اللي بينهم وبين بعض.. بمعنى إن كريم شاف إن ياسمين قريبة منه أوي في المظهر والشكل، وحتى ممكن تبقى في الصفات والأسلوب.. كل الحاجات ديه خلت لاوعي كريم يدرك إن ياسمين أكتر واحدة في المتاحين قدامه تنفع تبقى شريكه ليه، وعشان كده تفاعل مع الحدث وقال لكريم اوعي تضيعها من إيدك!!

٢- الـ**Similarity attraction effect**، وهنا المقصود بالـ **similarity**، هو تطابق التناسق وتطابق المظهر الخارجي.. بمعني إن وش وشكل ياسمين لو اتقسموا بمسطرة بالطول، يكون درجة التطابق بينهم كبيرة، والسبب اللي ورا النظريه ديه، هو إن اللاوعي بيختار برضه على أساس الأفضل لذريه كريم، بمعنى بيختار الأنسب لاطفال كريم عشان يطلعوا بشكل كويس ومنظر كويس.

٣- في نظرية تانية معتمدة على خبرات كريم الشخصية بمعنى، فلنفترض كريم وهو صغير كان عنده أستاذة في المدرسة اسمها حنان، كانت طيبة وبتحب كريم وكده... ميس حنان ديه كان ليها تفاصيل وش معينة وتفاصيل جسم محددة، الشكل والتفاصيل ديه اتحفرت في لاوعي كريم، إن الحاجات ديه ليها علاقة بالطيبة.. فتصادف الاقدار، إن ياسمين تطلع فيها شبه كبير من ميس حنان، فعلطول لاوعي كريم يفكره بذكرياته الحلوة مع ميس حنان ويخليه ينجذب لياسمين...

في نظريات كتير أوي عشان تفسر ليه بننجذب لواحدة دون الباقي، ليه فلان وفلانة بالذات!نظريات كتير، حتى ولو مختلفين في المضمون، بس متفقين في الاساس، هو إن اللي بيختار ننجذب أو نرفض هو اللاوعي!! عملية الانجذاب العاطفي في أساسها عمرها ما كانت مبنية إن الإنسان في وعيه وبيختار، إنما فجأة بيحس كده إن في حاجة جواه في أقل من ثانية بتقوله هي ديه.. أو مش هي ديه، بتقوله روح كلمها أو ابعد عنها، بتحركه ومش عارف ليه! بس المدهش في الموضوع إن اللاوعي آخره مع الإنسان هو الانجذاب.. الانجذاب بس..

الـ **attraction**والـ **love**، كتير أوي بيخلطوا بين المصطلحين دول ويتعاملوا معاهم كانهم حاجة واحدة.. وديه مشكلة كبيرة بتخلي علاقات كتير أوي تفشل وتنهار... صديقي الإنسان، مش معني إن لاوعيك خلاك تنجذب لحد،



أو تعجب بيه لاي سبب خارجي أو مظهري كان، إن انتا كده حبيته أو على الناحية تانية هو كمان حبك! فكرة الانجذاب هي مجرد المدخل الأول للحب مش اكتر.. مينفعش كريم ينجذب لياسمين ويتعامل إن خلاص ياسمين هي حبيبته أو إنها حتبقى مراته من مجرد حفلة أو مقابلة بسيطة!! ما ينفعش كريم يتعامل إن ياسمين لازم تشاطره نفس المشاعر والاعجاب ولو ما عملتش كده تبقى خاينة وبترفض حبه!! ما ينفعش كريم يعيش الوهم ويبني أحلام من مجرد انجذاب عاطفي!الانجذاب العاطفي مبني على الشكل، على الهيئة، على صفات جسدية أو خارجية مدفوعه بغرائز في اللاوعي.. عكس الحب.. الحب مينفعش يكون مبني غير على وعي، على مشاركة، على مواقف كتير وكلام أكتر، على فكر وتصرفات، مبني على رؤية منطقية واضحة قادرة تمد الحب ده بمصداقية ونُضج!

حاجة أخيرة، بخصوص انجذاب ياسمين لكريم، العلم برضه بيقولنا إن نسبة انجذاب الذكور للإناث أكبر بكتير من نسبة انجذاب الإناث للذكور.. والسبب يرجع لتفسيرات بيولوجية وفسيولوجية كتيرة، بس ده لا يمنع إن ياسمين ساعات كتير بتنجذب لكريم وغير كريم، ساعات كتير لاوعيها بيدفعها إنها تتعلق بحد مش مناسب على المدى البعيد أو تقع في غرام شخص ممكن يكون مش من صالحها أو حتى يضرها لو العلاقة اتحولت لعلاقه جادة.. فالحل سواء لياسمين أو كريم.. إنهم لو الانجذاب العاطفي خبط

علـى بوابـة عقلهـم.. مـش لازم يسـيبوه واقـف كتيـر علـى البـاب، إنمـا يدخلـوه ويسـمعوا منـه.. بـس فـي الآخـر لازم يكـون قرارهـم واختيارهـم مبنـي علـى أكتـر مـن مجـرد انجـذاب عاطفـي.







الـWedding ring effect
(مرتبط لا تكلمني)

أمير شغال مع بسمة في نفس الشركة، كل يوم بيتقابلوا ويتعاملوا مع بعض في إطار العمل، ما كنش في أي مشاعر إعجاب بين الاتنين، لكن فجأة أول ما بسمة اتخطبت، أمير ابتدا يحس ناحيتها بإعجاب غريب..

نرمين ساكنه قصاد عصام في نفس العمارة، كان عصام من فترة لمح لها إنه معُجب بيها، بس هي ما كنتش شايفة فيه أي عنصر للانجذاب، لكن بمجرد إن عصام اتعرف على صديقة ليه معاه في الجامعة، بتقابلوا كل يوم الصبح ويروحوا الجامعة مع بعض.. نرمين ابتدت تنجذب لعصام...

ليه ساعات، حاجات كتير بتبقى عادية بالنسبة، لكن بمجرد إن نفس الحاجات ديه تكون مصدر جذب لناس تانية أو مع ناس تانية، تبقى علطول مصدر جذب لينا ؟!! الإجابة،

موجـودة فـي مقـال لعالـم النفـس **Ryan Anderson** علـى موقـع **Psychology Today** تحـت عنـوان **Why We Want Most What Someone Else Already Has**.

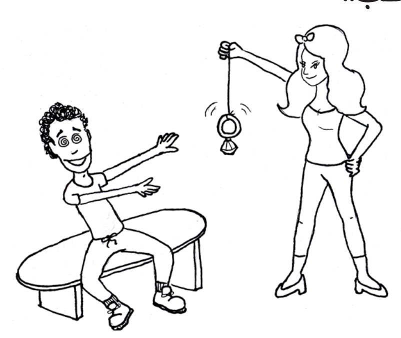
فحسـب **Ryan Anderson**، الموضـوع عامـل زي واحـدة ست دخلت كازينـو، ولاقت راجليـن، راجـل قاعـد لوحـدة.. وراجل قاعـد مـع ست تانيـة جميلـة بيهـزروا ويتكلمـوا.. فـأي واحـد مـن الراجليـن دول حيكون بالنسـبة للسـت ديـه أكثر جاذبيه؟! الإجابة الراجـل اللـي قاعـد مـع السـت! واللي بتسـمي الـ**Wedding ring effect** (تأثيـر خاتـم الفـرح).. الفكـرة ببسـاطة إن العقـل بيكـون عـاوز يلاقـي ضمانـات أو دلايـل عشـان يحُكـم علـى شـخصية اللـي قدامـه، وبمجـرد وجـود شـخص تانـي عمـل قبـل كـده الخطـوة ديـه وقـرر إن الشـخصية ديـه جذابـة وتسـتحق إن الواحـد يبقـى معاهـا.. يبقـى ده ضمـان ودليـل كافـي، إن عقـل يقـول إن الشـخص ده كويـس...

الـ **Wedding ring effect**، بيفسـر إن ممكـن واحـد يكـون مخطـوب لواحـدة ويسـيبها، لكـن لمـا تتخطـب لحـد تانـي أو يحـس إنهـا بقـت جذابـة لحـد غيـره، يبتـدي يعيـد تقييمهـا تانـي فـي دماغـه ويحـس إنـه عـاوز يرجـع لهـا... الـ**Wedding ring effect**، بيفسـر، إن ممكـن واحـدة تشـوف شـخص مـا فـارس أحلامهـا، أو حـد مينفعـش يضيـع منهـا، لمجـرد وجـوده مـع حـد غيرهـا، علـى الرغـم مـن إن لـو نفـس الشـخص ده غيـر مرتبـط فـي أي علاقـة عاطفيـة، مـش حتفكـر فيـه مـن الأسـاس.. الـ**Wedding ring effect**، بيفسـر برضـه، شـعور الإنسـان برغبة



الانتقام لما يترفض في أي علاقة، فهو عاوز يوصل للشخص اللي رفضه إنه خسر كتير لما قرر يبعد عن شخص رائع، جذاب، عليه قبول.. زيه! فالعقل عارف إن الإنسان بيحب اللي مع غيره!

المشكلة في الانجذاب اللي بينتج من الـWedding ring effect، إنه انجذاب مزيف وغير نابع من الإنسان نفسه، فأمير لما انجذب لبسمة، كان عشان خطيبها شاف في بسمه حاجة حلوة أمير ما قدرش يشوفها، نرمين لما غيرت نظرتها لعصام وحست بإعجاب من ناحيته، كان عشان هي شافت حد غيرها مهتم بعصام ومنجذب ليه... فساعات كتير بنبني قناعتنا الشخصية على أساس آراء وميول ناس تانية.. عاملين زي الأطفال اللي في محل اللعب، كلهم بيركزوا مع اللعبة اللي غيرهم بيلعب بيها، وعاوزين يشتروها عشان غيرهم اشتراها! مافكروش قبل كده، طب هل فعلا إحنا مُجعبين باللعبة ديه؟! هل ديه فعلا اللعبة اللي حتبسطنا ؟؟وبننسى دايما، إننا مش أطفال، وإن اللي بنحبهم مش لِعب..



كائنات عاطفية

"... أنا لم آتِ إليكم كي أستولي على مشاعركم، فلستُ خطيبًا مفوهًا مثل بروتس. ولكنني - كما تعرفون جميعًا - رجل بسيط ساذج، يخلص الحب لصديقه، إنني أفتقر إلى البديهة الحاضرة، والألفاظ المنتقاة، والمكانة المرموقة، وبراعة الأداء، وحسن الإلقاء، وذلاقة اللسان، التي تثير مشاعر الناس، ولكنني أتحدث إليكم عفوَ الخاطر وحسب، وأحدثكم عما تعرفونه، وأريكم جراح قيصر الحنون - تلك الأفواه الخرساء البائسة المسكينة - وأسألها أن تتحدث نيابة عني ....".

دا جزء من خُطبة أنطونيو اللي قالها عشان يكسب الشعب بعد ما اتقتل القيصر (من مسرحية يوليوس قيصر لشيكسبير).. بعد مقتل القيصر، الشعب كان حيعمل قلق وثورة، فبروتس طلع كلمهم بالمنطق والعقل وشرح لهم أسباب مقتل القيصر، فجزء من الشعب اقتنع لكن الأغلبية



كانت لسه هايجة! ولكن لما أنطونيو طلع كلمهم بألفاظ عاطفية ولعب على مشاعر الشعب بأنه كان بيحرضهم على اللي قتلوا القيصر! الشعب جيه أكتر مع انطونيو وصدقه عن بروتس!!

دكتورة علم النفس **Lera Boroditsky** في جامعة **Stanford** عملت تجربة عشان تشوف لأي مدى الألفاظ والأسلوب بيأثر في توصيل المعلومات وتشكيل الإدراك عن البشر، كانت التجربة عبارة عن مجموعة من الأشخاص يتقال لهم نفس الخبر عن زيادة معدل الجريمة في المنطقة، بس بعد تقسيمهم لمجموعة يتقال لهم وصف الجريمة بكلمة "وحش"، ومجموعة تانية يتقال لهم وصف الجريمة بكلمة "فيروس"!! وبعد كده يتسألوا عن آراءهم في طرق محاربة القضية ديه، كانت المفاجأة، إن أغلب اللي اتقال لهم إن الجريمة وحش! طالبوا بتطبيق القانون بشدة ومعاقبة المجرمين بقسوة وتعاملوا مع المجرمين على إنهم وحوش لازم يتم القضاء عليهم!!، على الناحية التانية، أغلب اللي اتقال لهم إن الجريمة فيروس، طالبوا بتطوير المجتمع واحتواء الفقرا والعاطلين عشان هو ده السبب الحقيقي في الجريمة،وتعاملوا مع المجرمين على أساس إنهم ضحايا المجتمع!! حاجة تانية اتعملت في التجربة عشان يقيسوا مدى تفاعل البشر مع عقلانية ومنطقية المعلومة، فرجعوا يقسموا الناس لمجموعتين تاني، مجموعة اتقال لها معدل الجريمة زاد لـ ١٠٠٠٠ جريمة في السنة الواحدة!! ومجموعة

اتقال لهم المعدل زاد لـ ٥٠٠ جريمة في السنة،وكانت الصدمة إن أغلب اللي اتقال لهم إن الجريمة زادت بمعدل١٠٠٠٠!! مستغربوش أو اندهشوا من ضخامة الرقم!مع إنه رقم غير منطقي مقارنة بعدد سكان المنطقة!! لكن نسبة صغيرة بس هي اللي علقت على الرقم وخدت بالها إنه ممكن يكون غلط..ولما واجهوا الناس اللي ما ظهرتش غرابتها من الرقم، كان ردهم إنه مخدوش بالهم من الرقم بالتفصيل، هما تعاملوا معاه إنه حاجة كتير وخلاص!!

...في نهاية التجربة، دكتوره **Lera Boroditsky** قالت في تحليلها للنتايج: ".. إن البشر بيُحبوا ان يظهروا كموضوعيين أو منطقيين، بيحبوا أن يبدوا كأن قراراتهم مبنية على الحقائق والدلائل، إنما في الحقيقة، إنه من سهل جدا إن يتم التلاعب في قراراتهم بالقليل من الألفاظ العاطفية والتشبيهات المؤثرة.. ".

خلينا نوصل لنتيجة تكاد تكون حتمية، وهي إننا كائنات بتحب اللي يكلمها بالالفاظ ويلعب على وتر مشاعرها.. كائنات بتحس بملل وإرهاق من اللي يكلمها بالأرقام والحقايق المجردة.. كائنات سهل جدا تقنعها أو تفرحها... تخوفها أو تحركها.. تشل إرادتها أو تسلب حريتها لو قدرت تدخل لها من مدخل الوجدان والأحاسيس،الموضوع مش قصة قادة أو زعماء سياسيين بس، إنما حتى على مستوى علاقاتنا الاجتماعية، الناس اللي بنحب نسمع كلامهم، نحب نكون معاهم، نحب ناخدهم قدوة، هما الناس اللي



بيتخاطـب عاطفتنـا قبـل فكرنـا، النـاس اللـي بنحـس معاهـا مـش اللـي بنحسـب ونحلل! حقيقـة مـش حنقـدر نخبيهـا، وهـي إن البشـر فـي أغلبهـم كائنـات عاطفيـة.

الـCherophobia
(الخوف من الفرحة)

فــي مقالــة بعنــوان **"Is Fear of Happiness Real?"**، ذكـر الدكتـور النفسـي **Peter Lambrou** قصـة مريضـة كانـت بتتعالـج عنـده، اسـمها سـارة.. سـارة كانـت بتعانـي مـن أعـراض ضيـق وتوتـر شـديد تجـاه أي حاجـة مبهجـة، شـكوتها كانـت إنهـا مـش قـادرة تسـتمتع بـأي لحظـة سـعادة، إنمـا كانـت بتخـاف مـن مجـرد الفرحـة! لـك إن تتخيـل إنسـان بيخـاف مـن إنـه يفـرح أو يكـون مبسـوط؟! الدكتـور **Peter Lambrou** ابتـدا يتكلـم مـع سـارة ويراجـع معاهـا ذكرايتهـا وأحـداث حياتهـا، لغايـة مـا سـارة ذكـرت موقـف كان حصـل معاهـا وهـي صغيـرة، مـش قـادرة تنسـاه لغايـة دلوقتـي، وهـو إنهـا لمـا كانـت راجعـة مـن رحلـة جميلـة مـع أصحابهـا، أول خبـر قابلتـه لمـا دخلـت بيتهـا هـي وفـاة جدتهـا اللـي كانـت بتحبهـا أوي.. واللـي يفسـره دكتـور **Peter Lambrou**، إنـه ممكـن يكـون السـبب فـي خوفهـا مـن



الفرحة عموما، نظرا إن ممكن لاوعي سارة ربط الحزن اللي صاحب خبر وفاة جدتها، بحالة السعادة اللي كانت فيها بعد الرحلة.. الـ**Cherophobia**، الخوف من السعادة.. على الرغم من إنها حالة نفسية غير مفهومة لغايه دلؤتي، بس خلل نفسي مبثت وجوده...

ساعات كتير أوي - وخصوصا في المجتمعات الكئيبة اللي زي مجتمعنا -بنلاقي ناس كتير أول ما تيجي تفرح، علطول يدخل قلبها خوف وترقب من مصيبة أو كارثة في طريقها ليهم.. ناس كتير بتستحرم على نفسها السعادة.. وتستخصر في نفسها إنها تقضي وقت جميل من غير تفكير مستمر في التوتر والحزن... وللأسف ساعات الناس ديه بتكون إحنا نفسنا، كتير بنتعامل مع الفرحة إنها مش من حقنا، أو حتى لو حبينا نفرح، يبقى يادوب حبة كده نلحق نسرقهم قبل ما حد يشوفنا!.. الـ**Cherophobia** ملهاش سبب صريح أو واضح، إنما من أهم النظريات اللي بتفسرها، هي الذكريات والتجارب الحياتية السابقه، زي قصة سارة... أغلب اللي بيعانوا من الـ**Cherophobia** لو قلبوا في ذكرياتهم وتاريخهم، حيلاقوا صدمات أو تجارب حزينة مربوطة بالغلط بأحداث سعيدة أو لحظات فرح مروا بيها في حياتهم.. وعشان بيعالجوا الـ**Cherophobia** ديه، لازم يدركوا حقيقه خطورة الربط ده.. لازم يدركوا إن السعادة والفرحة أبرياء من كل التهم اللي اتلزقت فيهم بالغلط.. وان

المجرم الوحيد في توترهم وخوفهم المستمر ده هو عقلهم نفسه!

وأخيرًا.. لو كنت من الناس اللي حظها كويس في الحياة ومش بتعاني من الـ**Cherophobia**، ياريت كمان تبقى من الناس المحترمة في الحياة ومتكوننش عمرك سبب فيها... لو انتا أب، صديق، حبيب، أو مهما كان وضعك في حياة أي إنسان، بلاش تكون سبب لتعاسة أو حزن أي حد بقدر الإمكان، بلاش تكون إنتا الذكرى التعيسة أو الصدمة النفسية اللي تعقده من الفرحة والسعادة.. آه الكآبة مش حنقدر ننهيها من الوجود، بس على الأقل بلاش نظلم الفرحه ونشوهها.. الفرحة، اللي تعتبر أقوى أمل للإنسانية في الحياة.. فافرحوا يا أخوانا ديه كلها كام سنة ونودعها.



الـEGO
(المدخل لعلم النفس)

ماجد واقف في حفلة.. شاف فيها بنت جميلة أوي، ونفسه يروح يتعرف عليها.. لكن فجأة في صوت في دماغ ماجد بيقوله "بلاش، إنتا كده حتبقى متحرش.. أمسك نفسك كده.. بلاش شغل الأطفال ده!".. ماجد بيسمع للصوت ده، بس المشكلة إن في صوت تاني برضه جواه دماغ ماجد بيقوله "انتا حمار يلا! البت جميلة أوي.. لو خلصت الحفلة وانتا متعرفتش عليها مش حتشوفها تاني.. إنشف كده وادخل اتعرف عليها! "... فيرجع الصوت الأول يقوله "خليك مكانك"، عشان يزيد الصوت التاني ويقوله "اتكل على الله وخش اتعرف على البت".

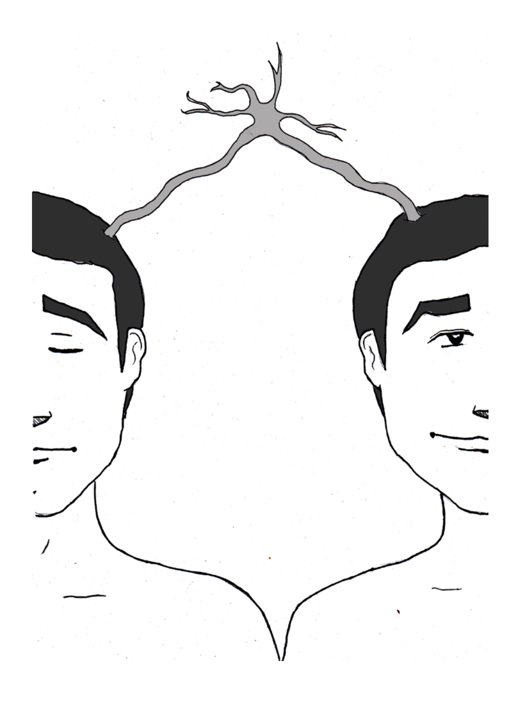
حوالي سنة ١٩٢٠، ابتدا عالم النفس الكبير سيجموند فرويد ـ ولأول مرة ـ يحاول يفسر النفس البشرية على أساس الـ**EGO** والـ **Super-EGO** والـ**ID**، الموضوع يبتدي

لما النفس البشرية بتبقى قدام أي اختيار أو موقف.. الـEGO (الأنا) هو المسئول عن اتخاذ القرار، بس زي أي مسئول عنده المساعدين بتوعه اللي هما الـSuper- EGO (الأنا العليا) والـID (الهو)، واللي يقترحوا عليه يعمل إيه في أي موقف في حياته.. الـIDده بتاع الرغبات والشهوات، ده بتاع اللذة المادية، الجسدية.. الـSuper-EGOبتاع المبادئ والأخلاقيات، بتاع النظرة الروحية.. وأول ما الإنسان يحب ياخد القرار، يتم انعقاد المجلس بين التلاتة دول عشان يوصلوا لنتيجة يكون عليها شبه اتفاق بين الأطراف، عشان الـEGO ينفذها.. فالأصوات اللي كانت في دماغ ماجد ديه كانت أثناء الاجتماع..

الأنا (الـ EGO) كأي مسئول همه في النهاية، إن النتايج الملموسة على أرض الواقع ترضي الشخص نفسه.. فالـ EGO بيفرح أوي لما الإنسان يبقى شكله كويس ويبقى موضع اهتمام، يبقى متميز.. وفي نفس الوقت يبقى مبسوط ومتناسق مع مبادئه وقواعده الأخلاقية.. ولو الـ EGO وجد صعوبة في تحقيق هدفه ده بيلجأ لآليات الدفاع النفسي.. فمهم على كل إنسان يكون فاهم نفسه أوي ويكون فاهم إن ساعات المهمة على الـEGO بتبقى تقيلة شوية، ساعات الخناقة بتوصل بين الـEGO والـsuper _ EGO والـID لدرجات صعبة، ومش بيبقى المفروض على الإنسان إنه يستسلم أو يحس بتخبط وضياع، قد ما بيبقى مطلوب



منـه يكـون علـى قـدر ناضـج مـن المسـئولية إنـه يواجـه نفسـه بشـكل قـوي وحـازم، يعـرف هـو عـاوز إيـه بالظبـط وازاي حيكـون مستعد لتحمل مسئولية اختياره..



آليات الدفاع النفسي

آليات الدفاع النفسي pshycological defence mechanism.. مجموعة من الآليات النفسية المختلفة اللي بتشتغل ساعة الصدمات والمواقف الصعبة عشان تعالج أي عجز أو نقص سببه الموقف الصعب ده أو تعوض أي شعور بالضعف أو الإحراج جواك... فالنفس البشرية متقدرش تعيش غير على أساس إنها الأقوى، الأفضل، الأصح!.. حتى ولو الواقع بيأكد على هزيمة الشخص ده أو غلطه، النفس البشرية بتحاول بكل الطرق الممكنة تغير إدراك الشخص الواقع ده أو تعكسه لصالحها ولو وصلت إنها تخلق "وهم انتصار الذات!!"، أي حاجة على إنها تتقبل حالة الإحراج ديه أو تتعايش بيها.. فكل ده بيحصل من خلال "آليات الدفاع النفسي".

طب هي إيه أهم أنواع آليات الدفاع اللي بنستخدمها في حياتنا العادية؟؟



١ -((الإنكار)) Denial_:

وديـه أهـم وأقـوى آليـة بيسـتخدمها البشـر.. "لا ده محصلـش!!" .. يبقـى الموقـف حصـل وانـت مريـت بيـه، بـس نفسـك تفضـل تقنعـك بعـدم حدوثـه، تكـون شـوفته بعينـك وحسـيت بـكل حاجـة فيـه، ومـع كـده تصـدق إن لا يمكـن يكـون حصـل!! مثـل بسـيطمن حياتنـا العامـة لحالـة الإنـكار ديـه: ((فلنفتـرض إنـك بتحـب حـزب سياسـي معيـن، والحـزب ده طلـع تصريـح مـا، التصريـح ده لا يمكـن يكون مناسـب أو حتـى عقلاني، تصريـح يخالـف العقـل أو المنطـق.. بـس إنـت مـش قـادر تقتنـع إن الحـزب اللـي انـت بتحبـه ده يصـدر تصريـح غيـر المناسـب ده! فتنكـر الحـدث مـن الأسـاس)) الحـزب ده ممكـن يكـون رجـل ديـن بتصدقـه، ممكـن يكـون حـد مـن قرايبـك بتثـق فيـه، ممكـن يكـون أي حـد انـت مسـتعد تنكـر الحقيقـة والواقـع عشـان متعيـش بصورتـه متشـوه قدامـك!!

٢- آلية العقلنة: rationalization

أو بمعنـى أصـح التبريـر.. تفضـل تقـول أدلـة عشـان تثبـت حاجـة لا يمكـن يتـم إثباتهـا، تكـدب علـى نفسـك وعقلـك فـي سـبيل ايجـاد مخـرج مـن حالـة الاحـراج اللـي انتـا فيهـا ديـه.. لدرجـة إنـك تحـاول تعمـل مـن اللامعقـول معقـول وتصدقـه كمـان! مثـال بسـيط ((فلنتفـرض مثـلا رئيـس مـا انـت انتخبتـه وكنـت مـن مؤيديـه، والرئيـس ده عمـل قـرار بغـلاء الأسـعار.. والقـرار انـت شـايف إنـه لا يمكـن يكـون صـح.. بـس تفضـل تـدور

علـى أي حاجـة عشـان تخليـه صـح بالعافيـة، تفضـل تبـرر وتهري وممكـن توصـل إنـك تقـول إن القـرار ده أعلـى مـن مسـتوى فهمـك عشـان تبـرر عبقريتـه وذكاءه!! كل ده لمجـرد إنـك توهـم نفسـك إن اختيـارك للرئيـس ده مكنـش غلـط وتوهـم لنفسـك إنـك كنـت صـح مـن الأسـاس!)).

٣- آلية الإسقاط **projection**:

أنتـو كمـان كـده!.. لمـا الإنسـان يكـون حاسـس بإحـراج ناتـج عـن صفـة سـيئة فيـه مـش قـادر يسـتغني عنهـا، بيبتـدي يسـقط الصفـة ديـه علـى اللـي حواليـه، عشـان يسـتريح ويحـس بالأمـان.. فالكـداب مثـلا بيشـوف كل النـاس كدابين، اللـي أخلاقه مـش كويسـة بيشـوف كل النـاس أخلاقهـم مـش كويسـة.. إحنـا فـي حياتنـا أكيـد نعـرف النـاس اللـي بتسـقط علينـا أمراضهـا النفسـية وانحرافاتهـا السـلوكية،متخيلين إنهـم بكـده بيعلـوا مـن قيمتهـم ونفسـيتهم..

٤- آلية التنسك **Hermitage**:

أنـا أصـلًا مكنتـش عـاوز أعمـل كـده!.. مثـال ((لمـا إنسـان يكـون بيلعـب ماتـش وخـلاص عـارف إنـه حيخسـر.. يفضـل يقـول أنـا سـايب اللـي قدامـي يكسـب بمزاجـي، أنـا أصـلًا مـش فارقـة معايـا الماتـش ده، أنـا جامـد بـس انهـارده أنـا كسـلت العـب بـكل قوتـي)).. مـن الآخـر الإنسـان لمـا بيحـس إنـه خـلاص مـش حيوصـل لهدفـه، يبـرر إن سـبب عـدم وصولـه للهـدف مـش



ضعفه ولا عجزه، لا ده السبب اللي يفضل يضحك بيه على نفسه هو إنه بمزاجه مش عاوز يوصل أو إنه زاهد عن الهدف ده!

٥- السخرية **Irony**:

وديه تعتبر من آليات الدفاع الناضجة.. مثال بسيط ((عارف لما دكتور يتحرج قدام الطلبة بتوعه عشان معلومة مش على باله.. يضحك، يهزر، يقلب الموضوع لاي حاجة كوميدية.. ببساطة بيفرغ شعور الإحراج ده في حاجة تانية مضحكة)).

٦- آلية القمع **repression**:

بيقمع مصدر الإحراج ده.. هو هنا ما أنكروش أو غيره لأي صورة تانية، بس كل اللي عمله إنه دفن الموضوع في اللاوعي عنده، عاوز ميتكلمش فيه ولا يفتكره.. بيحاول غصب عنه يتناساه.. وللأسف الطريقة تعتبر من أساليب الدفاع النفسي غير الناضجة واللي بتضر صاحبها جامد في تعاملاته مع الناس وسلوكه مع نفسه بطريقة غير مباشرة..

٧ - التصعيد أو التسامي **sublimation**:

ده بقى عكس الكبت والقمع تماما، ويعتبر من أقوى آليات الدفاع الناضجة.. مثال ((مسجون يتعرض للعذاب

والقهر في السجن، يخرج يحول كل مشاعر الظلم والالم ديه لطاقة إبداعية سواء كتابة أو فن، طفل مدرسه يحرجه في الفصل عشان جاوب سؤال غلط، يقرر إنه يذاكر المادة ديه أكتر ويبدع فيها كمان)).

في آليات دفاع تاني (التثبيت **fixation**،التماهي **identification**، التماهي بالمعتدي **identification with aggresson**، الكف **inhibition**، وحاجات تانية كتير ممكن تقرا عنها لو الموضوع عجبك...).

ملخص الموضوع، إن كتير في حياتنا بنمر بصدمات نفسية، مواقف محرجة بنستخدم فيها آليات الدفاع النفسي حتى من غير ما نحس، وبالرغم من إن الأليات ديه زي ما ممكن تنقذ الإنسان من شعور احتقار الذات وتعيد ثقته بنفسه، ممكن كمان تضيعه وتحوله لإنسان معقد منفصل عن الواقع ومنعزل عن المجتمع! وعشان كده لازم كل إنسان يفهم نفسه بجد ويدرك أصل ردود فعله!! وساعتها حيعرف إن مفيش يوتوبيا على الأرض، وإن الكمال الحقيقي عمره ما حيكون نابع من رأي الناس، ولا كلامهم، ولا حتى نظرتهم.. إنما الكمال الحقيقي حيكون نابعمن نظرته هو لنفسه ورضاه عنها! أما لو الإنسان فضل يقسو على نفسه عشان تتوافق مع معتقدات الناس وأفكارهم لا يمكن حيرتاح أو يعيش في سلام نفسي!.. فمن فضلك تصالح مع ذاتك واحترامها بجد، مش لأي سبب غير لأنها فعلا تستحق الاحترام...



الـBoiling Frog Syndrome
(الإنسان كان أصله ضفدعة)

سـنة ١٨٦٩، العالـم الألمانـي **Friedrich Goltz** جـاب كـذا ضفدعـة وحطهـم فـي طبـق مليـان ميـه درجـة حرارتـه كانـت ١٧,٥ وابتـدا يـزود درجـة الحـرارة بطريقـة سـريعة لغايـة مـا وصـل لدرجـة حـرارة ٢٥.. اكتشـف إن الضفـادع ابتـدت تنـط مـن الطبـق عشـان درجـة الحـرارة العاليـة... أمـا اللـي فضـل فـي الطبـق كان الضفـادع اللـي متشـال منهـا مخهـا..!!

بـس في سـنة ١٨٧٢، جيـه عالم أحياء اسـمه **Heinzmann** عمـل نفـس تجربـة **Friedrich Goltz** بـس المـرة ديـه حـط الضفـادع فـي طبـق مليـان ميـه درجـة حرارتـه ٢١، وابتدا يسـخنه تدريجيـا لدرجـة حـرارة ٣٧,٥، بـس بمعـدل أبطأ بكتيـر مـن تجربـة **Goltz**.. اكتشـف هنـا إن حتـى الضفـادع السـليمة متحركتـش وفضلـت فـي الميـه السـخنة علـى الرغممـن إن درجـة الحـرارة

أكثر من ٢٥؟ (درجة الحرارة اللي نطت منها الضفادع في التجربة الأولى)، المثير برضه إنه لو كان **Heinzmann** استمر في رفع درجات الحرارة، كانت ممكن توصل الميه للغليان وتموت الضفادع بكل هدوء ومن غير أي مقاومة!! بس هو إيه اللي يخلي الضفادع ترفض الميه المغلية؟! وفي نفس الوقت تقبل تقعد في ميه عمالة تتغلي ببطء؟! السبب هو التأقلم! التأقلم ببطء خلّى الضفادع السليمة في التجربة التانية تتصرف زي الضفادع اللي متشال لها مخها في التجربة الأولى.

الـ**Boiling Frog Syndrome**... علماء النفس لما سمعوا التجربة ديه، ابتدوا يتأملوا فيها ويستخدموها كتشبيه عن أضرار التأقلم غير المناسب للإنسان.. مثال للشخص اللي بيستمر في مكان غير صالح أو موقف غير متلائم مع شخصيته لمجرد عدم قدرته على اتخاذ قرار الخروج من الوضع ده...للأسف ساعات كتير، لما الإنسان بيكون وسط ظروف مش كويسة أو في محيط غير مرغوب فيه.. بيحاول يأقلم نفسه على الحالة ديه، بيرفض أي تنبيه أو تحذير، بيتعامل إنه وضع عادي!! وفي كل مرة الوضع يزيد سوءا، يتغاضى عن التغير ده ويكمل، لدرجة إنه ساعات بيهاجم أي صوت يكلمه عن مصلحته أو حتى يحاول ينصحه... لغاية ما مرة واحدة يلاقي نفسه وسط ميه مغلية!! يلاقي نفسه في الـ**Boiling Frog Syndrome** ..



نظريًـا، التأقلـم مـع الأوضـاع، صفـة رائعـة بتميـز الكائنـات الحيـة، قدرتهـم السـحرية علـى التعايـش والتعامـل مـع الظروف المختلفـة، هـي اللـي بتخليهـم قادريـن يتطـوروا ويسـتمروا.. بـس فـي وسـط التأقلـم والتعـود، لازم الإنسـان يكـون عـارف إمتـى يكمـل وإمتـى يوقـف.. إمتـى يفضـل يسـتمتع بجمـال الميـه وإمتـى ينط؟!فـي كل مـرة تحـس إن فجـأة الظـروف اللـي حواليـك ماشـية فـي سـكة غلـط... تحـس إن لأ، مـش ده الوضـع اللـي إنتـا عـاوزه أو بتسـعى ليـه... تحـس إن مـش ديـه درجـة الحـرارة اللـي إنتـا كنـت فيها !!متعديـش أو تحـاول تتأقلـم!! متكملـش وتقـول مفيـش مشـكلة.. إنمـا.. نـط!! ومتنسـاش فـي النهايـة، إنتـا مـش ضفدعـة.

Curvology
(جسم البنت)

في كتابه "**Curvology: The origins and power of female body shape**"، تسأل عالم الأحياء **David Bainbridge**.. اشمعنا جسم أنثي الإنسان مختلف بدرجة كبيرة عن جسم ذكر الإنسان على عكس الحيوانات اللي جسم الأنثى ميختلفلش كتير عن جسم ذكر نفس الفصيلة؟! واشمعنى التكوين الجسدي لطفل الإنسان سواء ذكر أو أنثى يبقى شبه بعض في مرحلة الولادة، بس أثناء مرحلة النضوج يبتم الاختلاف الرهيب ده؟!.. الـ**female curves**... أو بمعنى أبسط "ثنايات جسم الأنثى"، واللي بتكون نتيجة توزيع الدهون بشكل مميز وخاص للست دون الرجل، ليه مفيش **female curve** في أنثى الكلب أو التمساح مثلا؟!! إيه الهدف من وجودها؟؟! وإيه سر جاذبيتها الرهيبه اللي بتخطف بيها معظم الرجال؟!



David Bainbridge بيجـاوب علـى كل أسـئلته ديـه بالتطـور الإنسـاني **human evolution**!، حسـب الدراسـات اللـي ذكرها فـي كتابـه، **Bainbridge**، بيقـول إن الإنسـان الأول سـواء ذكر أو أنثـى مكنـش جسـمه زي مـا هـو موجـود دلوقـي، إنمـا الاجسـام عمومـا مـرت بتغير وتحويـر لغايـة مـا وصلـت للشـكل اللـي موجـوده عليـه حاليـا، والسـبب ورا التغيـر ده هـو الحاجـة! بمعنـى.. فالسـبب ورا شـكل الحـوض العريـض اللـي بيميـز الأنثـي، هـو لأنهابتولـد أطفـال بـرءوس كبيـرة!! تراكـم الدهـون عنـد منطقـة الفخـد والصـدر بالشـكل الأنثـوي ده هدفـه تخزيـن الدهـون وحرقهـا أثنـاء الرضاعـة عشـان يمدهـا بالطاقـة الكافيـة! وحتـى بعـد الرضاعـة، الدهـون ديـه بيتخـزن فيهـا هرمونـات الأنوثـة زي الاسـتروجين اللـي بتحتاجـه السـت بعـد انقطاع الـدورة عشـان يحميهـا مـن هشاشـة العظـام وأمـراض القلـب..!

بمعنـى أصـح **David Bainbridge**، بيقـول إن الهيئـة اللـي عليهـا السـت ديـه مـش مجـرد شـكل علـى الفاضـي، وإن الـ**female curves** فـي سـبب علمـي وبيولوجـي وراهـا... بـس ليـه معظـم الرجالـة بينجذبـوا للـ **female curves**؟!ليـه بنشـوف الموديلـز اللـي بتعجـب الرجالـة، همـا الموديلـز اللـي بيتمتعـوا بقـدر أكبـر مـن الـ**curves**؟!برضـه العلـم عنده تفسـير، والتفسـير موجـود فـي لاوعـي الرجـل... الموضـوع يبـدأ مـن لحظـة مـا الرجـل يشـوف أي أنثـى.. بيحصـل زي عمليـات تحليـل واختيـار للشـكل الخارجـي للأنثـى.. ويبتـدي لاوعـي الرجـل يقـرر

سواء جسم الأنثى ديه مناسب لا لأ.. وتتربط مدى صلاحية الأنثى الإنجابية بشكلها الخارجي والـ**curves**اللي فيها.. وكل ما الـ**curves**زادت في الأنثى، كل ما زادت معاها قبول الأنثى ديه عند الرجل.. واللي بتترجم في شكل ارتفاع في هرمونات الشهوة ورغبة!

ولكن زي ما الـ**curves**تعتبر فرصة كويسة للتكاثر بالنسبة لأغلب الرجالة، ساعات بتعتبر لعنة لأغلب الستات.. نظرا إن في ستات وبنات كتير بتربطها بالتُخن، **David Bainbridge**، بيقول إن الإعلام والمجتمع عاوز يحصر جسم الأنثى في شكل وهيئة معينة.. والهدف من الموضوع ده هو فرض سيطرة ما على الأنثى، وإن حتى جسمها بيتم التحكم فيه تحت إشراف معايير ومقاييس المجتمع... آه التُخن مش صحي وبيصاحب أمراض كتير، بس مينفعش الأنثى تصاب بوسواس قهري بخصوص جسمها أو توصل لحالة عداء مع شكلها لمجرد إنها عاوزة ترضي الآخر أو تناسب وجهات نظر الناس.. عشان لوفتحت الباب ده مش حتعرف تقفله..





الـCheerleader Effect
(نظرية شلة المزز)

منـي وصوفيـا ومارجريـت وإشـراق.. دول أربـع بنـات أصحاب أوي، بيروحـوا كل يـوم الجامعـة مـع بعـض، معروفيـن بيـن باقـي الدفعـة إن دول "شـلة البنـات الحلـوة" أو كمـا يعـرف عنهـا "شـلة البنـات المُـزز"! أي واحـد مـن الدفعـة بيشـوف الشـلة ديـه، بيبقـي عـاوز يكلمهـم أو يتعامـل معاهـم، بيبقـى واقـع فـي سـحر جمـال البنـات ديـه ككل!! مـع إن لـو منـي أو صوفيـا أو مارجريـت أو إشـراق، كل واحـدة منهـم كانـت لوحدهـا مكنـش حيبقـى فـي الضجـة أو الإقبـال الفظيـع علـى كل واحـدة منهـم زي مـا همـا فـي مجموعـة كـده.. والسـبب إن جمـال الشـخص (سـواء بنـت أو ولـد) بيظهـر أكتـر لمـا يكـون فـي مجموعـة عـن مـا يكـون لوحـده، أو زي ما بيتعـرف بالـ **Cheerleader Effect**.

الـ**Cheerleader Effect**، يمكـن إحنـا بنمارسـه مـن غيـر مـا نركـز وبنعجـب بأشـخاص لمجـرد تواجدهـم وسـط مجموعـات

جميلة، مش بناخد بالنا إن نفس ذات الشخص لو انفصل عن المجموعة ديه، ممكن نظرتنا ليه تختلف أو إدراكنا لمقدار جماله يقل، لكن اللي عارف الموضوع ده وعارف مدى أهميته هو لاوعي الإنسان!! وهو اللي بيقود الإنسان إنه يستغل الـ**Cheerleader Effect** أحسن استغلال،كتير أوي بنشوف البنت اللي بتحاول بقوة إنها تدخل "شلة المزُز" ديه لمجرد إنها تزيد من مقدار جمالها، أو حتى الولاد لو في مجموعة من الولاد وسيم المظهر في الجامعة، في النادي، أو حتى في الشغل، بتلاقي تتدافع غير مبرر من باقي الذكور للانضمام للمجموعة ديه.. الهدف من الكلام ده كله، إن الـ**Cheerleader Effect** يتم.. بس هو إزاي بيتم؟؟

ببساطة اللي بيحصل، إن الإنسان لما بيشوف مجموعة من الأشخاص، بيحاول يعمل زي متوسط لمدى جمال الأشخاص ديه، بمعنى إن واحد شاف مجموعة، فيها بنت حلوة أوي وبنت وبنت مش حلوة، لاوعيه حيترجم المنظر ده إن المجموعة ككل فيها بنات متوسطة الجمال... ومهما زاد عدد البنات الجميلة، زادت معاها فرصة إن البنات الأقل فرصة في الجمال،تظهر بشكل اجمل وأحلي.. وعشان كده صعب أوي حد يحدد مدى جمال أي شخص وسط مجموعة، عشان غالبا بيكون واقع تحت تأثير الـ**Cheerleader Effect**.

وفي النهاية، علم النفس بيقولك، إن انتا أو انتي لو عاوزين تبانوا حلوين أو في شكل أجمل، دوروا على أي



مجموعــة فيهــا أفــراد جميلــة نســبيا وارشــقوا معاهــم، وعلــي الناحيــة التانيــه، لــو انتــا شــخص معجــب بشــكل واحــدة، أو انتــي إنســانة معجبــة بهيئــة واحــد.. قبــل مــا تصــدروا قراركــم الأخيــر، فكــروا تشــوفوا الشــخص ده بنظــرة حياديــة بعيــدة عــن أي مجموعــة أو شــلة هــو موجــود فيهــا، بنظــرة منزوعــة مــن الــ **Cheerleader Effect**...

الـEmotional contagion
(عدوى المشاعر)

عنـدك دور بـرد، محـدش بيقـرب منـك، أصـل الفيـروس أو البكتريـا اللـي عامليـن لـك مـرض، ممكـن يتنقلـوا مـن خـلال الجـو وتعـدي اللـي حواليـك، المفاجـأة إن برضـه لو عنـدك حالة اكتئـاب أو حالتـك النفسـية مـش مظبوطـة ممكـن مشـاعرك السـلبية ديـه تتنقـل بيـن النـاس وتسـبب عـدوي زي دور البـرد بالظبـط! بـس مـن غيـر لا فيـروس ولا بكتريـا .. والموضـوع ده اسـمه الـ**Emotional contagion** ..

فـي سـنة ١٩٩٣، عالـم النفـس المشـهور **Elaine Hatfield** عمـل دراسـات وأبحـاث، عشـان يثبـت إن المشـاعر والانفعـالات ممكـن تتنقـل بيـن الأشـخاص وسـمى الظاهـرة ديـه بالـ**Emotional contagion**، بـس السـؤال هنـا، إزاي المشـاعر اللـي ملهـاش كتلـة ثابتـة أو كيـان مـادي ممكـن تتنقـل مـن شـخص لشـخص؟!.. والإجابـة كانـت مـن خـلال تقسـيم الـ **Emotional contagion** لنوعيـن:



النوع الأول... الـ **Implicit type**: هنا العدوى النفسية معتمدة في أساسها على "متلقي المشاعر"، بمعنى.. إن اللي بيساعد إن عدوى المشاعر توصله هو المتلقي نفسه... الموضوع بيبتدي لما لاوعي الإنسان يشوف حد حواليه عنده مشاعر معينة، فبيصيبه الفضول الغريب، ويبتدي يسأل نفسه إيه طبيعة المشاعر ديه؟!.. لدرجة إنه بيكون عاوز يتقمصها عشان يدركها!!، مثل بسيط.. هيثم شاف مروان مكتئب، فلاوعي هيثم عشان عاوز يفهم أكتر عن حالة مروان، علطول يدي أوامر لمراكز المشاعر في دماغ هيثم، إنها تبتدي تقلد انفعالات وحركات مروان المكتئب، وتحاول على قد ما تقدر توصل لنفس الحالة النفسية اللي مروان فيها، والهدف ورا كل ده، إن هيثم بشكل كافي يقدر يحس بمروان ويفهم هو شاعر بإيه..

النوع التاني.. الـ**Explicit type**: هنا العدوى النفسية معتمدة في أساسها على "لاقي المشاعر".. بمعنى إن اللي بيساعد على انتشار العدوي، هو صاحب المشاعر نفسه.. مثل بسيط.. مريام عندها خوف رهيب من الامتحان، وموجودة مع صاحبتها سارة دلوقتي، فعشان مريام توصل لسارة قد إيه هي خايفة وقلقانة، فبتبذل أقصى ما عندها عشان تنقل المشاعر ديه لسارة! لدرجة إنها ممكن تهول في كلامها واسلوبها، لمجرد إنها تنقل العدوى النفسية ديه لسارة.. والهدف ورا كل ده، إن سارة تحس أكتر باللي حاسة مريام...

الفكرة من الـ**Emotional contagion**، إن الإنسان يعرف إن زي ما الامراض البيولوجية مُعدية، برضه الحالات النفسية كده.. وزي ما بتكون عاوز تحافظ على نفسك من أمراض التهاب الجيوب الأنفية والإنفلونزا فبتبعد عن أي حد عيان، برضه حافظ على سلامك النفسي وحاول ما تلزقش لحد بيعاني من حالة نفسية سلبية.. مش لازم تخسره أو تهمله خالص، بس خلي بالك على نفسك.. عشان هو من غير ما يقصد وانتا من غير ما تدري، حتلاقي تدريجيا وبدون أي مقدمات، انتا بتعيش حالة غير حالتك، متضايق ومش عارف السبب، مخنوق من غير أي مبرر.. والمشكلة، إن علماء النفس اكتشفوا إن المشاعر السلبية بتتنقل بصورة أقوى بكيتر من المشاعر الإيجابية.. فحافظوا على صحتكوا النفسية..



الـIronic process theory
(دايرة الغباء)

ماجد انهارده في الشغل اتدلق على بنطلونه طحينة، وبالصدفة نورهان البنت اللي هو معجب بيها، شافته وفضلت تضحك على منظره.. ماجد روح البيت وبقي لوحده، بس فكرة إن نورهان فضلت تضحك عليه مش قادرة تسيبه! القصة ديه مسيطرة عليه بشكل غبي، ومع إنه بيحاول ينساها أو يشغل نفسه في حاجة تانية! بس الفكرة مش راضية تختفي!

شروق راحت حفلة عيد ميلاد صاحبتها، بس عمالة طول الحفله تفكر "هو أنا قفلت باب الشقه كويس"..شروق كل شوية تحاول تبطل تفكر في الموضوع ده، بس الفكرة ديه مش راضيه تسيبها في حالها.. وكل ما تحاول تبعدها، ترجع أقوى من الأول!!

علم نفسك بيقولك، إن ساعات كتير بتحس إن عقلك ضدك! وإنه ساعات كتير بتكون عاوز تخرج أفكار كتير من

دماغك وهو مش راضي يساعدك! ده بالعكس، ساعات الأفكار اللي انتا عاوزها تخرج، هو بيثبتها أكتر.. والسبب هو الـ**Ironic process theory** أو اسمها التاني **white bear problem** (مشكله الدب الابيض)، واللي اتسمت كده نسبة لجمله مشهورة في مقال للكاتب الروسي دوستوفسكي، واللي بتقول "حاول تدي لنفسك مهمة، وهي إنك ما تفكرش في صورة دب أبيض.. والمفأجاة إنك حتلاقيك كل ثانية عمال تفكر فيه!".

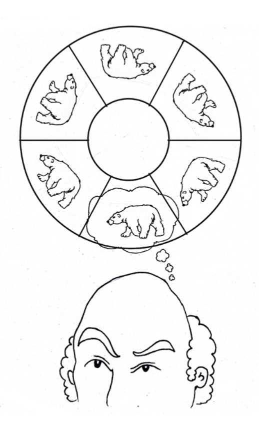
وبعد حوالي قرن، من مقال دوستوفسكي، علماء النفس قدروا يفسروا ليه عقل الإنسان بيرخم على صاحبه بالطريقة ديه؟!واللي اتسمت بنظرية المهزلة أو الـ**ironic**!! واللي الصراحة اسم على مسمى! حسب عالم النفس **Daniel Wegner**.. الإنسان لما بيدي أمر لعقله إنه ينسى حاجة.. العقل ينفذ وفعلا بنسي الحاجة، المشكلة كلها في الخطوة اللي جايه! وهي إنه عشان يتاكد إنه نسيها فعلا بيدور عليها عشان يشوفها لسه موجودة ولا فين اختفت! فبترجع تاني في الوعي!!فبيقرر ينساها بصورة أشد.. بس بعد شوية بيحب يتأكد هو فعلا نسيها ولا لأ! !! فبترجع تاني!! وهكذا!!وعشان كده نصيحة علماء النفس ليك، هي إنك ما تجبرش مخك إنه ينسى الحاجة وما تقلقش هو حينساها لوحده.. بس بلاش تضغط عليه وتحمله فوق طاقته، وان دلوقتي ميفكرش في الموضوع الفلاني، يبقى



سمع وطاعة وحينفذ!! فاللاوعي الإنساني أعمق من إنه يكون آلة إلكترونية بزرار!!

المثير في الموضوع، إن مش بس الأفكار بس اللي مش بنقدر نخرجها من دماغنا بمزاجنا، لأ، ده كمان المشاعر.. بمعنى إن الموقف الأولاني بتاع ماجد اللي اتدلق عليه طحينة قدام نورهان، مش مجرد بس الفكرة اللي مش قادر يخرجها من مخه، لا ده كمان إحساس الإحراج والشعور بالخجل اللي صاحب الموقف مش راضي يفارقه... والكلام بيشمل أي مشاعر سلبية أو محبطة اللي بيمر بيها الإنسان عموما..

فببساطة لما تلاقي فكرة مجنناك ومخلياك حاسس إنك عاوز تفتح دماغك تخرجها بإيديك! اعرف إن الـ**Ironic process theory** مش سايباك في حالك، وان في دايرة مغلقة من الغباء، شغالة في مخك.



Posttraumatic growth

(لاقيتني كبرت فجأة ونزلت دمعتي)

"... فكل ما لا يقتلني، يجعلني أقوى.."

الفيلسوف نيتشه

سنة ٢٠٠١، الدكتوره **Barbara Ganzel** عملت دراسة عن تأثير الصدمات النفسية في الشعب الأمريكي بعد حادثة ١١ سبتمبر، فقررت تشوف مدى تأثير الصدمة النفسية على الناس اللي ساكنة قريب من مكان الحادثة (ميل ونص) وتقارن بينهم وبين الناس اللي ساكنين في مكان أبعد (٢٠٠ ميل).. والنتيجه كانت إن اللي كانوا ساكنين أقرب، الصدمة النفسية أثرت فيهم أقوى وأشد وخليتهم معرضين أكتر لأمراض وانحرافات نفسية.. بس إزاي قدرت تحدد الدكتوره **Barbara Ganzel** مدى تأثير الصدمة النفسية؟؟؟

الموضوع بيبتدي.. لما الإنسان يتعرض لكارثة أو مشكلة.. واللي تترجم الحالة ديه على أساس إنها صدمة



نفسية في مخ الإنسان، الصدمة ديه بتحمل ذكريات سيئة وحزينة، الذكريات ديه من ذكريات بصرية أو حسية بتروح تتخزن في مكان في المخ اسمه **amygdale**، والهدف من التخزين للذكريات الصادمه ديه، هي إن الإنسان يعرف يتفاداها قدام ويتعلم منها، فيكتسب خبرة من الصدمة النفسية.. كل اللي عملته الدكتوره **Barbara Ganzel** إنها شافت حجم الـ**amygdale** بالرنين المغناطيسي واللي كان كل ما كبر في الحجم كان دليل على شدة التأثير..

ميزة وجود الـ**amygdale** وتخزين الذكريات السيئة، هي ميزة المفروض تكون في صالح الإنسان زي ما قال نيتشه، فالهدف هو النضوج النفسي من خلال حاجة اسمها الـ**Posttraumatic growth**.. بس للأسف ساعات الصدمات دي بتكون مش في صالح الإنسان،ويبقى كل ما لا يقتل الإنسان يجعله أضعف! بس إمتى تكون الصدمة النفسية سبب في قوة الإنسان وسبب في ضعفه؟؟ في عوامل كتير بتأثر على النقطة ديه، زي جينات الإنسان نفسه، البيئة اللي هو فيها، تربيته، ومن أهم الحاجات هو استعداد الإنسان النفسي للصدمة.. فتوقع الصدمة بيقلل كتير من حدتها..

كتير أوي بنقابل في حياتنا ناس عرفت توظف الصدمات ديه وحولتها لـ**Posttraumatic growth**، وناس تانية قلبت معاهم بمشاكل نفسية وعقلية و**Posttraumatic stress disorder**، فنظريا محدش يقدر يمنع الصدمات

إنها تحصل، بس يقدر يحاول بقدر الإمكان يقلل من تأثيرها السلبي على حياته.. ميخلهاش تتملك منه ومن حياته.. إنما يستغلها عشان تضيف له خبرة وإدراك أوسع للحياة.. أنا عارف إن الكلام سهل، وان مفيش حاجة أكتر سذاجة من إنك تكون برا الموقف وتفضل توجه الناس وتتكلم عن التحمل والصبر.. بس برضه مش من الحكمة والذكاء إن الإنسان يتصدم ويفضل واقع نتيجة الصدمة.. مش من العقلانية إن الإنسان يضيع حياته المحدودة في الشكوى والحزن.. مش من النضج إن الإنسان يفضل يبكي على حاله مستني حد يساعده، وهو أول واحد مش قادر يساعد نفسه... أصل ببساطة محدش حيكون صادق وثابت على مساعدتك أكتر من نفسك.. نفسك اللي فاهمة صدمتك.. حاسة بمعاناتك.. وبتحاول فعلا تعدي بيك المحنة ديه.. فثق في نفسك شوية... ثق إنها تقدر فعلا تخليك أقوى..



تجربة العروسة السودا

دكتور كلارك (دكتور طب نفسي أمريكي)، طقت في دماغه سنة ١٩٣٩ يعمل تجربة غريبة شويه... فجاب كذا طفل أسود البشرة.. وخيرهم يحبوا يلعبوا بعروسة لونها أبيض ولا عروسة لونها اسود؟! وسألهم أنهي عروسة أحسن وأنهي عروسة أوحش؟؟ وأنهي عروسة تشبه لك أكتر؟؟ المهم مجمل النتايج كانت عكس المتوقع وهي إن الأغلب اختار العروسة البيضا كالأفضل، أما العروسة السودا كانت الأوحش!، طبعا التجربة ديه اتكررت بعدها بسنين كتير عشان يشوفوا التطور اللي حصل في سيوكولوجية الأطفال وكانت النتايج فيها تغير، بس تغير طفيف شوية، حتى اتكررت تاني ٢٠٠٤؟! والمذهل إن برضه كانت أغلبية الاختيارات بتميل للعروسة البيضه! وكانت تجربة مهمة جدا، طلعت بنتايج ومفاهيم كتير عن تأثير المجتمع على الطفل أو نظرته عموما لنفسه.

... التجربة ديه لو كانت اتعملت للأطفال البيض، كان من الطبيعي جدا يتم اختيار العروسة البيضا ويتم الافتخار بيها كمان عشان ده السائد، ده المتعارف عليه في جميع أركان المجتمع، إيه اللي يخلي الطفل الأبيض يلعب بعروسة درجة تانية؟!عكس الطفل الأسود اللي بيتربى من هو صغير إنه عار، عبء، وصمة في المجتمع، يحمد ربنا إن البيض سايبينه يعيش وسطيهم! والرسالة ديه بتوصله من التليفزيون، من المدرسة، من الكلية، من المجتمع، من كل حتة.. انت شخص غير مرغوب في وجودك! يا ريت تريحنا وتخلصنا منك!! فطبيعي جدا مش حيتمنى عروسة سودا هي كمان!

... في بداية حركة المقاومة ضد الاستعباد الأبيض العنصري على السود في أمريكا، كان دايما القادة أو النشطاء السود بيشتكوا من استسلام الجموع المقهورة، وقبولهم للوضع والخوف من مجرد التفكير في المقاومة.. واللي ساعات يبقى غير منطقي إنهم كانوا ممكن يكونوا ضد محاولات تحريرهم أو تغيير وضعهم حتى ولو بصفة غير مباشرة، بس ده طبيعي جدا نتيجة استراتجيات أي ظالم بيستفيد من قهر الطبقات ديه...

الظالم في المجتمعات المقهورة سواء في اللون، الجنس، الدين، أو حتى العرق، بيعتمد أكتر على كسر أي نوع من أنواع فخر الإنسان بشخصيته أو معالمه ومبادئه.. الظالم بيعتمد إنه مش بس يحسسك بالهزيمه، لا ده



بيعتمـد إنـه يكرهـك أصـلًا فـي نفسـك ويخليـك تتمنـى تكـون حـد تانـي، حتـى ولـو فـي شـكل الظالـم!.. الظالـم بيخليـك انـت فـي وش نفسـك.. مـش بيقولـك بطـل مقاومـة، لا ده بيسـيب نفسـك هـي اللـي تقـول لك،هـي حتقنعـك إن مفيـش فايـدة مـن اللـي انـت بتعملـه، هـي حتوقفـك عـن الحـد اللـي هـو عـاوزك توقـف عنـده! الظالـم بيعتمـد إن يقـدم لـك الظلـم ده، كأنـه هـو ده الطبيعـي سـواء طبيعـي كعـادات وتقاليـد، أو طبيعـي كديـن وطقـوس! وانـت لا يمكـن تكسـر الطبيعـي اللـي انـت متربـي عليـه.. إلا لـو مـش خايـف علـى عمـرك بقـى اتكلـم واعتـرض!! فلـو عـاوز تحـارب الظلـم اللـي واقـع عليـك.. أول حـد لازم تحاربـه هـو نفسـك!

... السـود فـي أمريـكا قـدروا ياخـدوا حقوقهـم لمـا وثقـوا بجـد فـي قدراتهـم وإمكانياتهـم، لمـا قادتهـم اهتمـوا بغـرس فكـرة الأصـل والوطنيـة فيهـم، اهتمـوا بتغييـر العقـول، بتغييـر الفكـر، لمـا خلوهـم يقتنعـوا بجـد إنهـم يسـتحقوا حيـاة أفضـل، حيـاة أفضـل عمرهـا مـا حتتحقـق غير لمـا يواجـه مصيرهـم اللي مهمـا حاولـوا يهربـوا منـه، هـو مـش حيسـبهم فـي حالهـم..

الـSafe Target
(لو كان حبيبك عسل)

كريم نزل الشارع لقى أخوه شريف وصاحبه ماجد قاعدين على شنطة عربيته.. اتنرفز جدا!! مسك أخوه شريف وفضل يزعق ويهزق فيه، مع إنه اكتفى إنه يبص لماجد نظرة عتاب وبس!! على الرغم من إن ماجد وشريف هما الاتنين كانوا قاعدين، بس كريم جيه أكتر على أخوه شريف..

الأستاذ سمير في شغله، طول اليوم تعبان وقرفان، فقال يدخل يريح حبه في مكتبه، ريم مراته عماله تتصل بيه عشان عاوزة تتطمن عليه، بس كل اللي كان بيعمله هو إنه يخلي الموبايل **silent** ويرجع يكمل راحة، فجأة المدير بتاعه اتصل! علطول راح رد وقعد يكلمه وهو مركز ومصحصح!! على الرغم من إنه كان يقدر يرد على ريم زي ما رد على المدير بتاعه، بس هو معملش كده..

سنة ٢٠١٤، دكتورة علم النفس الأمريكية **Deborah S. Richardson** نشرت مقال في المجلة العلمية **Current**



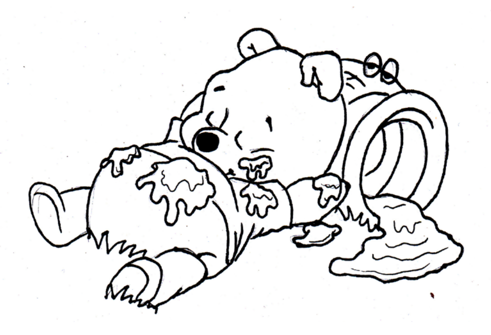
Directions in Psychological Science تحت عنوان **Everyday aggression takes many forms**، واتكلمت في المقال ده عن أنواع الغضب اللي بيمر بيه الإنسان على مدار يومه، واللي كانت**Direct aggression** (غضب مباشر)؛ زي شتيمة أو ضرب أو إهانة، **Indirect aggression** (غضب غيرمباشر)؛ زي تشويه سمعة أو نشر إشاعات، **Passive aggression** (الغضب السلبي)؛ زي إن الشخص الغاضب ما يردش على مكالمات الشخص اللي غضبان منه أو إنه يتعمد ييجي على ميعاده متأخر مع الشخص ده، واللي سمته الدكتوره **Richardson** بالـ **silent treatment**

في خلال المقال ده، الدكتوره **Richardson** ذكرت ملاحظة مهمة جدا، وهي إن الإنسان العادي بيصيب الأشخاص اللي بيحبوه بغضبه أكتر من الناس التانية!! واللي يعتبر ضد المنطق.. بس الدكتوره **Richardson**.. كان ليها تفسيرها.. وهو الـ**SafeTarget**، فشريف أخو كريم وريم مرات سمير، دول اسمهم الـ**SafeTarget**.. وعشان كده ليهم النصيب الأكبر من غضب كريم والأستاذ سمير..

في حياة كل واحد مننا فيه الـ**SafeTarget**، وهما الأشخاص اللي بيحبونا أوي، لدرجة إننا بنثق، إننا مهما عملنا فيهم حيفضلوا يحبونا بنفس القدر، زي الأخ والأخت، الأب والابن، الزوج والزوجة، وهكذا.. وممكن حتى الصديق الأنتيم لو بيحبك أوي يبقى الـ**SafeTarget** بتاعك.. الـ**SafeTarget**، بتتعامل معاه وإنتا متأكد إنه حيستحملك

وحيقدر أي حالة إنتا فيها، وده بيكون مبرر كافي ليك إنك تشوط فيه ومتخجلش أبدا من نفسك تظهر معالم غضب وقرفك عليه.. ولأن ببساطة، الإنسان كائن مشوه بطبعه، لما بيحس إن فلان بيحبه أو متعلق بيه جامد، مش بيقدر الشعور ده أو يحاول يحافظ عليه، لأ! ده يستغله.. ويبيح لنفسه حاجات كتير ماكانش يجرؤ أو يفكر يعملها مع حد علاقته بيه مش قوية زي الشخص اللي بيحبه ده ..

نظريا، الواقع بيقول إن انتا **SafeTarget** في حياة ناس، وفي ناس هما **SafeTarget** ليك.. فحاول تتعامل بنوع من النُبل والشهامة مع الـ**SafeTarget** بتوعك، احترمهم وقدر تعلقهم بيك.. أما الناس اللي انتا **SafeTarget** بالنسبة لهم، حافظ على مكانتك ديه معاهم.. بس من فترة للتانية لو حسيت إنهم نسيوا في الأساس خلوك **SafeTarget**، ابقى فكرهم.. ووصلهم إن علاقة الحب لو مش قايمة على الاحترام والتفهم.. تبقى علاقة استغلال.. والاستغلال لا يمكن أبدا يكون فيه **SafeTarget**..





الحب الأهبل

عمرك أعجبت بحد من بعيد ولما قرب منك أو اتعاملت معاه من قريب حسيت إنك مش على بعضك؟! عمرك دخلت في علاقة عاطفية وحسيت إنك فيك حاجة مش طبيعية؟؟ بمعنى أصح حسيت إنك اتهبلت فجأة؟!! انتا آه ممكن تكون أهبل من الأساس.. بس بقيت أهبل زيادة؟!.. مرة واحدة كده بقيت تعمل حاجات عبيطة وانتا مش عارف ليه؟؟ حاجات بعد ما ترجع بيتكو تفضل تسأل نفسك، إيه العبط اللي أنا عملته ده؟؟ أو الهبل اللي أنا قلته النهارده؟!! إزاي ده حصل؟!! فالمفاجأة إن فعلا في علاقة بين الحب والهبل... وإن كل ما مقدار هبلك زاد، ده معناه إن انتا كنت واقع أوي.

١- **Semir Zeki** بروفيسور الـ**neuroaesthetics** في جامعة لندن بيقولك إن لما الإنسان بيشوف شخص ويحس ناحيته بالانجذاب، في مناطق في المخ بيحصلها **activation** زي المسئولة عن المشاعر والتكاثر.. ومناطق

تانيـة بيحصلهـا **deactivation** زي أجـزاء مــن الــ**frontal cortex** وديــه المناطــق المســئولة عــن الوعــي والــذكاء فــي الإنســان، واللــي لمــا تتعطــل شــوية الشــخص بيبتــدي يعمــل تصرفــات غيــر مســئولة.. والســبب فــي ده إن المــخ ســاعتها بيكــون عــاوز ميشــوفش أي شــكوك أو انتقــادات فــي الشــخص اللــي هــو معجــب بيــه، يتعامــل مــع الشــخصية اللــي هــو معجــب بيهــا كانهــا شــخصية جامــدة جــدا ومفيهــاش ولا عيــب، حتــى ولــو فيهــا هــو مــش عــاوز يتنيــل يشوفها !ســبب تانــي للــ**deactivation** ده، إن الإنســان بيكــون مــش عــاوز يحــس بحاجــات كتيــر فــي اللحظــة ديــه غيــر إحســاس الحــب والانجــذاب ده، وأصلــه مــش عــاوز يتشــتت أو يفكــر كتيــر فيغلــط، الإنســان فــي اللحظــة ديــه بيكــون عــاوز يتمتــع بالشــعور الجميــل ده مــن غيــر أي تعقيــدات أو حســابات..

٢- فــي قاعــدة فــي علــم الاقتصــاد بتقــول، إن لمــا حاجــة الإنســان تبقــى شــديدة، رغبتــه فــي ســد الحاجــة ديــه بتبقــى مســتعده لقبــول أي مصــدر لســد الحاجــة حتــى ولــو مــش علــى الكفــاءة المطلوبــة، بمعنــى إن لــو واحــد ماشــي فــي الصحــرا وشــاف بيــر فــي ميــه مــش نضيفــة، حيوقــف ويشــرب منــه عشــان عطشــان جــدا، علــى عكــس اللــي نــازل مــن بيتهــم وعطــش مــرة واحــدة كــده، ده مــش حيشــرب مــن أي مصــدر ميــه... طبعــا مــع فــارق التشــبيه، بــس فــي المجتمعــات البائســة اللــي مفهــاش اختــلاط، أو فــي مراحــل المراهقــة اللــي بيكــون فيهــا جــوع للعواطــف ديــه، أي إشــارة أو بــادرة لأي انجــذاب بتــم مقابلتــه



بعدم تركيز أو تحليل.. علطول يتم قبول الدعوة عشان في حاجة شديدة للحب ده.. في حاجة شديدة لتجربة مثل هذا الشعور الممتع!!

٣ -على مستوى الهرمونات، في هرمون مهم اسمه **serotonin** بيقل في حالات الحب، لما الهرمون ده بيقل بيسبب التوتر والقلق اللي بيحس بيه الإنسان اللي بيحب، على النقيض الجهاز السمبساوي بيشتغل ويطلع هرمون الـ **adrenaline** بتاع حالات المعارك والحروب اللي هو بيطلع عشان يخلي الإنسان يثبت على بعضه لما يقابل موقف حرج، نبضات القلب تزيد ويبتدي الإنسان يعرق ويتنفس بسرعة.. كل ده بيخلي الإنسان على المستوى الجسدي مش مرتاح ويدفعه إنه يعمل حركات عشوائية أو ياخد قرارات مندفعة غير محسوبة، زي إنه يكمل في الحب حتى ولو في عواقب أو مشاكل..

وأخيرا وليس آخرا، مهما كترت النظريات اللي بتحاول تفسر ليه الإنسان بيبقى عبيط ساعة الوقوع في الحب، في إجماع على حدوث حالة الهبل! فلما تدخل علاقة عاطفية وأمك أو أبوك يقولوا لك "مالك مش على بعضك" أو "انتا اتهبلت كده من امتى"، رد عليهم علطول بكل ثقة "من ساعة ما وقعت في الحب، العلم بيقول كده.." .. ونصحية،اختار اللي يستحق فعلا تبقى أهبل وعبيط عشان خاطره.. عشان يعني، مش يوم ما تبقى أهبل، تبقى أهبل على الفاضي، فوفر هبلك.. للي يستحق هبلك...

الـBackfire Effect
(لا تراجع ولا استفهام)

ماجد قرأ خبر في الجرنال، إن الإرهابيين فجروا محطة أتوبيس.. ماجد صدق الخبر وفضل يشتم في الإرهابيين، بعدها بيومين ماجد قرأ تصحيح في نفس الجرنال، إن اللي فجر محطة الأتوبيس ما كنش الإرهابيين، إنما مجرد ماس كهربائي!! ماجد مصدقش التصحيح، ده بالعكس كدب التصحيح وبرضه فضل يشتم في الإرهابين!!

ماهر قرأ على موقع معارض للحكومة، إن أحد قيادات الحزب الحاكم اتخطف.. ماهر صدق الخبر وفرح جدا... بعدها بيومين ماهر شاف حوار للشخص ده في التليفزيون.. ماهر كدب اللي شافه وقال إن ده مش الشخص الحقيقي، إنما ده دوبلير!!

الـ **Backfire Effect**، وهو تثبيت المعلومة المغلوطة في عقل الإنسان على الرغم من وجود دليل وبرهان على



غلط المعلومة ديه.. الفكرة مش في الأخبار السياسية أو الأحوال العامة بس، إنما في كل حاجة، واحد معتقد إن القمر بيطلع نور، حيرفض أي معلومة أو تصحيح ضد قناعته الشخصية، واحدة معتقدة أن جارتها هي اللي رمت ميه على غسيلها حترفض أي كلام أو وجهة نظر ضد اللي هي متخيلاه.. بس إيه السر ورا الـ**Backfire Effect**؟؟

ببساطة، عشان نفهم إزاي الـ**Backfire Effect** بيتم، لازم نفهم إزاي أي إنسان بيكتسب أي معلومة أو رأي جديد بيمر عليه في حياته، فلنفترض شريف، سمع معلومة أول مرة يسمعها في حياته.. المعلومة بتدخل جوا وعي شريف وتدور على مكان عشان تستقر فيه، في الأول شريف بإمكانياته الإدراكية بيحاول يوزن المعلومة في عقله، يشوفها ماشية مع ثقافته ولايقة مع بيئته، ويقرر في النهاية إن خلاص المعلومة ديه تتضاف لسجل المعلومات اللي في دماغه.. يحصل إيه بقى لو في معلومة مختلفة عن المعلومة ديه؟ أو معلومة من الأساس ضد المعلومة الأولى؟!! هنا يحصل الـ**Backfire Effect**... المعلومة الجديدة تحاول تدخل وتدور على مكان تستقر فيه، تلاقي المعلومة القديمة واقفة زي صاحبة البيت اللي لا يمكن تخلي حد يطردها ويقعد مكانها! ده بالعكس بتدافع عن وجودها بكل شراسة وعنف!! وتكدب وتهاجم، حتى ولو وصلت تبقى غير منطقية أو عقلانية مع شريف!! المهم ما تخرجش من دماغه!! حتى أطباء المخ والأعصاب، جابوا

متطوعين وجربوا يقولوا لهم معلومات جديدة ويشوفوا أي مناطق في مخهم حتتأثر تحت جهاز الـFunctional magnetic resonance imaging (رنين مغنطيسي).. وكانت المفاجأة إن المعلومة اللي أول مرة يسمعوها، أثرت على منطقة التعليم في المخ، أما المعلومة اللي ضد معتقادتهم أو قناعتاهم أثرت على مناطق مختلفة، هدفها مهاجمة أو إحباط أي معلومات جديدة!!

الممتع،إن الناس تعرف وتدرك بوجود الـBackfire Effect، هو إن الفرد يعرف إن هو مش بيتقبل المعلومات الجديدة بسهولة زي ما بيدعي، أو إنه حيادي ومنصف في رأيه زي ما بيتخيل، إنما الإنسان بطبعه متحيز ومتعصب لقناعته الأولى، واللي دخل في عقله مرة صعب يخرج تاني، خلينا نكون واقعيين، نظريا، لا يمكن حييجي الإنسان اللي حيقدر يقنع كل الناس بفكره، ولا حيجي اليوم اللي كل النقاشات والحوارات حتنتهي والطرفين فاهمين أو مدركين وجهة نظر بعض.. بس يمكن لو كل إنسان خد باله إنه ممكن يكون فريسة للـBackfire Effect، يعرف إنه ساعات كتير بيضيع أفكار ومعلومات، ساعات كتير بيخسر أصحاب وعلاقات، ساعات كتير بيفقد فرص حلوة في الحياة، لمجرد إنه محجر فكره ورافض أي جديد أو مختلف..



تجربة المبولة!

(سيكولوجية الـPersonal space)

سنة ١٩٧٦، العلماء قرروا يعملوا تجربة غريبة شوية... وهي إنهم يشوفوا العلاقة بين مدة بدء عملية التبول والمسافة بين كل مبولة والتانية! والنتيجة كانت إن كل ما المسافة كانت كبيرة، كل ما البدء في عملية التبول كان أسرع وأكثر سلاسة!! والعكس الصحيح.. والتفسير العلمي للموضوع ده هو إن كل ما المسافة بين المبولة والتانية كانت أكبر، فده بيدي نوع من أنواع الارتياح للشخص المتبول! فيبتدي بسرعة.. طبعا التجربة دخل فيها تفاصيل أكتر ومقاييس وأرقام، بس ده كان الأساس..

على قد ما المسافات الشخصية أمر ممكن يكون بسيط بالنسبة لناس كتير أو مش معروف، الا إنه مهم جدا ومؤثر في سلوكيات الناس... الطبيب النفسي **Robert Sommer** قال إن حتى من غير وعينا، لما بنكون في

المواصلات أو أي مكان زحمة ونحس إن في حد اقتحم مساحتنا الشخصية حتى ولو إنه قرب عشان يجري حوار! تلقائيا حتى ولو حنكمل الحوار بنلاقي نفسنا بنبعد عشان نسترد مساحتنا الشخصية ديه...

علماء النفس وخصوصا **Edward T. Hall** قسموا المساحات الشخصية ديه لأربع مسافات اساسية:

١- المسافة الحميمية: من اللمس لغاية حوالي ٤٦ سم.. وديه المسافة المسموحة للأصدقاء أوي، الأهل، الأطفال، الناس اللي إنتا عارفهم أوي.. من الآخر مش أي حد يقرب منك أكتر من نص متر وحتبقى مرتاح، يعني اللي بيحصل في المترو والمصالح الحكومية ده انتهاك عرض لأي مسافة حميمية ممكن تتخيلها..

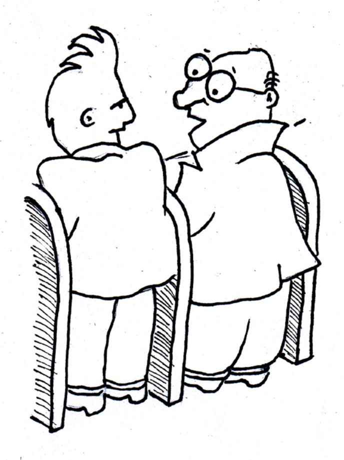
٢ - المسافة الشخصية: ديه من ٤٦ سم لغاية ١٢٢ سم، مسافة الزملاء، الحوارات الجماعية، النقاشات.. يعني طبيعي جدا يكون بينك وبين أي حد تعرفه حوالي متر تتعامل معاه من خلاله...

٣- المسافة الاجتماعية: من ١٢٢ سم لغاية ٢ ونص متر... وديه بتاعة أي حد غريب قررت إنك تتعامل معاه... يعني مش حيدخل من برا للمسافة الشخصية علطول، في مرحلة انتقالية بتاع ٢ متر كده ممكن يوقف فيها.. يقدم لك نفسه فيها وبعدها انت تقرر تدخله للمسافة الشخصية ولا يرجع تاني للمسافة العامة.



٤- المسـافة العامـة: مـن ٢ متـر ونـص، فيمـا فـوق.. ديـه بتاعـة أي حـد تعرفـه أو متعرفـوش.. النـاس اللـي عـادي بنقابلهـم الشـارع.

مـن الآخـر حيبقـى شـيء لطيـف جـدا لـو المجتمـع أدرك أهميـة المسـافات والمسـاحات ديـه... وقبـل مـا يقتحـم - لامؤاخـذة - مسـافة مـش مسـافته، يفكـر فـي الموضـوع كـذا مـرة... وآدي العلـم أثبـت إن الإنسـان بيحـب يتمتـع بقـدر كبيـر مـن المسـافات الشـخصية سـواء وهـو راكـب مواصـلات أو وهـو بيتكلـم، أو حتـى وهـو بيتبـول! واللـي بيحصـل فـي الأتوبيسـات والمتـرو والمصالـح الحكوميـه انتهـاك لأي **Personal space** ولأي حريـة شـخصية.. فشـوية اهتمـام بالمسـافات اللـه يكرمكـوا!



الدماغ الناشفة

أكيد في وقت ما في حياتك، قابلت حد وحسيت وانتا بتتناقش معاه إنه مش ممكن يكون طبيعي! ده بيجادل وخلاص! لا يمكن يكون مقتنع إنه صح ومصدق نفسه.. وقلت في سرك ده "بني ادم دماغه ناشفة "...

"دماغه ناشفة"، مصطلح بنستخدمه عشان نعبر عن حالة الغشامة والصلابة بتاعة تفكير اللي قدامنا، وخصوصا لما يكون مصمم على رأي ما إنه صح وخلاص.. وكأنه عاوز يطلع إنه هو الصح بأي طريقة، يعلي صوته، يغلط في اللي قدامه، يقول أي هرتلة ملوش علاقة الموضوع، يتشقلب على الحيطة، المهم يبقى في الآخر صح!! المفاجأة إن العلم بيقولك إن الـ"الدماغ الناشفة" ليها تفسير... وإن القضية كلها عبارة عن هرمونات!!

الموضوع بيبتدي أول ما الإنسان بيبتدي يدخل في أي منافشه أو حوار.. ونظرا إن البشر مش كلهم على رأي واحد، فبيتم غالبا الاختلاف مع الشخص ده.. ويتم جداله بالمنطق



أو الأدلة.. هنا تحصل المشكلة،لما الإنسان يبتدي يحس إنه بيخسر الأرض في النقاش، وإنه مش عارف يرد، يبتدي الجسم يفرز هرمون "الكورتيسول" اللي مسئول عن حالات الـ **strees**، نظرا إن الجسم هنا عاوز يضغط على نفسه، يجيب آخره، يفضل في حالة استيقاظ وتوتر مستمرة عشان يغلب في الحوار ده بأي تمن! وكأنه في حالة حرب مش مجرد نقاش وكأن فكرة انتصاره في الحوار ده حياة أو موت!! لغاية ما الإنسان نفسه ميقدرش يتحمل مقدار التوتر والضغط ده، فيخرج من شعوره ويفقد هدوءه، بس هو السؤال هنا، ليه الإنسان بيتعامل مع الحوار البسيط ده كأنه حياة أو موت؟! ليه الدماغ الناشفة موجودة من الأساس؟!.. عشان للأسف الصح عند بعض الناس.. إدمان!

للأسف الإنسان بيتربي من هو صغير إنه لازم يبقى الصح، فالجسم بيترجم الصح ده برضه في شكل هرمونات، بمعنى إن الإنسان لما بينتصر في أي جدال أو نقاش، الجسم بيبتدي يفرز هرمون الـ**dopamine** واللي بيدي الإنسان شعور اللذة والمتعة، وكأنه الجايزة اللي بيكسبها الإنسان المنتصر.. فيبقى الإنسان في عطش دائم للجايزة ديه! زي المدمن، عاوز الهرمون ده بأي طريقه..اللي خلي الإنسان بالشكل ده، هو أسلوب الحياة اللي إحنا عايشين فيها، أسلوب المنتصر الأوحد، الإنسان من هو طفل بيكبر على إن فيه صح واحد وحيد لازم كل الناس تتبعه وتحترمه.. فيبقى عاوز يكون هو الصح ده، عشان يُتبع ويُحترم..

علماء النفس والأطباء النفسيين، شايفين إن حل المشكلة ديه، برضه في الهرمونات.. وهو إن الإنسان يستبدل شعور المتعة واللذة بتاع الـ**dopamine**، بشعور التعاطف والتشارُك بتاع هرمون تاني اسمه **oxytocin**، وده هرمون بيتفرز لما إنسان يبتدي يكتسب مشاعر إيجابية تجاه اللي حواليه ويحس بالتواضع وأمان ناحيتهم، بالمناسبة الـ **oxytocin** هرمون الانجذاب والحب..

بمعني، إن مش مطلوب من الإنسان إنه يدخل الحوارات والمناقشات كأنه داخل حرب لازم ينتصر فيها عشان شكله وكرامته!! لا أبدا.. إنما يدخل حوارات عشان يسمع لرأي مختلف ويشوف وجهات نظر تانية، يدخل حوارات عشان يفيد اللي حواليه ويستفيد منهم، يدخل حوارات عشان يجادل ويناقش ويتعلم... أما لو متخيل إنه داخل حوار يفرض رأيه ويغلط في أي رأي تاني، يبقى أكرم له وافضل له.. ميدخلش حوارات أو نقاشات مع بشر تانية.. اللي زي ده عاوز كراسي وترابيزات يكلمهم،مش بشر عندها عقول وفكر مستعدة ترد عليه!



الجهل

"مشكلة العالم إن الأغبياء والمتشددين واثقون بأنفسهم أشد الثقة دائما، أما الحكماء فتملؤهم الشكوك.."

برتراند راسل

سنة ١٩٩٥ مواطن اسمه **McArthur Wheeler** حب يسرق أحد البنوك، فقرر يدهن وشه بعصير اللمون!! لاعتقاده إن زي ما اللمون بيستخدم كحبر سري على الورق، ممكن يستخدم عشان يخبي وشه!! طبعا عصير اللمون مخباش وشه واتقبض عليه في نفس اليوم!! **Dunning & Kruger** اتنين علماء نفس، لما عرفوا القصة ديه قرروا يدرسوها بصورة أعمق ويسألوا نفسهم، هو **McArthur Wheeler** جاب الثقة ديه منين؟؟ إزاي حد بمقدار الجهل ده يقدر ياخد قرار جريء زي إنه يسرق بنك؟! طب ليه مسمحش لنفسه حتى يدرس المقترح العبقري بتاعه ده؟! طب على الأقل ياخد رأي الناس أو يسأل حد تاني؟! إزاي

مشككش ولو للحظة في غباءه؟!الغاية ما طلعوا لنا سنة ١٩٩٩ الـ**Dunning_Kruger effect**

Dunning_Kruger effect، بينص على إن الإنسان الجاهل بيكون أشد ثقه في آراءه ونفسه عن الإنسان مدرك أو عارف، حتى القرارات اللي بياخدها بتكون بصورة أكثر غرورا عن قرارات الإنسان المثقف أو القارئ! والتفسير إن الجهل اللي بيصيب الإنسان الجاهل، بتتضمن معاه جهله بمدى ضعفه، فبيكون غير مدرك لمدى قلة درايته، بتتضمن كمان جهله بالصورة العامة وبوجود أفكار أو مقترحات مختلفة ممكن تكون أقوى من أفكاره العقيمة الجاهلة! ببساطة الـ**Dunning_Kruger effect** هو جزيرة الجاهل السعيدة، الجزيرة اللي بيعيش عليها ويتخيل إن مفيش أي حاجة تانية موجودة حواليه، فبيتخيل إن جهله ده هو قمه المعرفة الموجودة! على عكس اللي عارف الواعي إن في إمكان تانية غير جزيرته موجودة ومطلوب منه إنه يزورها عشان يقدر يشكل رأيه بصورة أشمل وأقوى.. عشان كده الإنسان اللي بيقرا وبيتثقف باستمرار بيكون دايما أقل ثقة في معلوماته عن الجاهل، نظرا إنه عارف إنها ممكن تتغير في أي وقت أو تطور لمنظور مختلف لمجرد علمه بحاجة جديدة، الظاهرة ديه اسمها الـ**The Worse-Than-Average Effect**..

ومن هنا نستخلص إن الجهل مصدر ثقة كبيرة للشخص الجاهل.. زيادة على كده، الجهل بيوفر على صاحبه التدوير والبحث، أصل ليه تدور أو تبحث مدام انتا عارف كل حاجه؟!



الجهل بيحميه من التفكير والشك، واللي يعتبر لعنة أي حد قارئ أو مثقف، الجهل بعيفيه من معضلة الاختيار، عشان بيحجب عنه أي اختيارات، وأخيرًا وليس آخرًا، الجهل بيبرر له أي حماقة أو سذاجة بيعملها،على عكس المعرفة المُرهقة المُتعبة.. أصل كل ما تعرف أكتر حتدرك إنك لسه قدامك حاجات كتير لسه معرفتهاش، حيتفتح قدامك بحر ملوش نهاية من الفضول والتساؤل، بحر مهما تعوم فيه عمرك ما حتوصل! بحر حتضيع عمرك فيه عشان المعلومة! تتعب وتشقا عشان الحقيقة.. فوق كل ده مين غيرك حيضيع عمره وحياته في بحر المعرفة؟! يعني مش كفاية إنك حتموت غرقان، لا ده انتا حتموت لوحدك!.. وعلي إيه كل ده؟؟!

ببساطة، عاوز تعيش مرتاح وواثق في نفسك ورأيك،عاوز تعيش فرحان بقراراتك ومستمتع بقناعاتك، عاوز تعيش شايف العالم من زاوية واحدة من غير لا شك ولا تعب... الحل... عيش جاهل